

NUOVA

# ENOFICE

"Anno X - numero 2 - 2020"

Bimestrale di informazione e cultura enogastronomica

FEDERAZIONE ITALIANA  
CIRCOLI ENOGASTRONOMICI



F.I.C.E.

Organo ufficiale della F.I.C.E.

La rivista delle Confraternite Enogastronomiche



in questo numero

---

**IL MIELE  
IN FAVO**

---

---

**LA GRAPPA**  
Distillato  
solo italiano

---

---

**MONREGALESE**  
Territorio  
da scoprire

---



# SOMMARIO

## Nuova Enofice

bimestrale di informazione e cultura enogastronomica

Anno X numero 2/2020

REGISTRAZIONE presso il Tribunale di Verona – n° 1902 del 10/02/2011

Codice fiscale e partita IVA: 03522480239

**Nuova Enofice è organo ufficiale della F.I.C.E. Federazione Italiana Circoli Enogastronomici**

## Direttore responsabile

Milla Prandelli

## Hanno collaborato:

Marco Porzio

Renato Paini

[www.confraternitefice.it](http://www.confraternitefice.it)

pubblicità:

Marco Porzio

Fice

[presidente@confraternitefice.it](mailto:presidente@confraternitefice.it)

Maurizio Bonanno

Brescia Pubblicità

[maurizio@bresciapubblicita.com](mailto:maurizio@bresciapubblicita.com)

Materiali, fotografie e testi appartengono all'archivio di Nuova Enofice, sono fornite da autori, enti, consorzi e produttori oppure provengono da repertori pubblici e, in ottemperanza agli scopi istituzionali FICE, sono utilizzati esclusivamente con la finalità non lucrativa del contribuire al messaggio culturale della valorizzazione dei prodotti e territori d'Italia. La rivista è tuttavia a disposizione per eventuali aventi diritto.

Si ringraziano particolarmente tutti i privati, le associazioni, gli enti e le aziende che hanno collaborato e condiviso la finalità culturale.

LA FICE È UNA ORGANIZZAZIONE DI PROMOZIONE CULTURALE E NON PERSEGUE SCOPI DI LUCRO

Calendario manifestazioni	pag. 3
Editoriale Presidente F.I.C.E.	pag. 4

## SPECIALE

La grappa: distillato solo italiano	pag. 5
-------------------------------------	--------

## TERRITORIO • CULTURA • GASTRONOMIA

Monregalese: territorio da scoprire	pag. 12
Elogio del porco	pag. 14
Il miele in favo	pag. 15
Lattosio	pag. 17

## ARTICOLI PUBBLICITARI

Riconoscere il gusto dell'olio - Frantoio Manestrini	pag. 19
--	---------

## NOTIZIE DALLE CONFRATERNITE

Confraternite Piemontesi - Chivasso (Torino)	pag. 20
Antica Cunsurtarija dal Tapulon - Borgomanero (Novara)	pag. 21
Club Enogastronomico Viterbese - Bagnaia (Viterbo)	pag. 22
Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana - Ancona	pag. 23
Confraternita Del Capocollo - Martina Franca (Taranto)	pag. 25
Confraternita della Frittola Calabrese - La Quadara - San Fili (Cosenza)	pag. 26
Club Enogastronomico Viterbese - Bagnaia (Viterbo)	pag. 28
Confraternita Dei Persi Pien - Settimo Torinese (Torino)	pag. 29
Confraternita Dogale Della Marca - Mogliano Veneto (Treviso)	pag. 30
Accademia Dello Stoccafisso all'Anconitana - Ancona	pag. 32
Associazione Culturale Europea Tavola Veneta - Venezia	pag. 33

Civiltà del convivio - dispensa n. 5 - Come si costruisce uno "spartito"	pag. 34
--	---------

## RICETTE DELLE CONFRATERNITE

Le arancine siciliane	pag. 37
Risotto alla Spalla Cruda	pag. 38
Raviolo di Gavi (Ravieui 'd Govi)	pag. 39

## RUBRICHE

Pesche e salute	pag. 40
Un Mondo di farine	pag. 41
Sedano	pag. 45
L'amarena della concordia	pag. 48



# FICE: I NOSTRI EVENTI

Calendario Manifestazioni

In considerazione del perdurare delle misure restrittive che rendono complicata, se non impossibile, l'organizzazione di manifestazioni e iniziative sia pubbliche che private le attività della FICE e delle Confraternite ad essa iscritte, seppure con grande rammarico, sono ancora sospese e molte sono state annullate.

Per lo stesso motivo, come anticipato già via mail, il Raduno Nazionale del prossimo ottobre 2020 è stato annullato.

Sarà mia cura informarvi non appena sarà possibile fissare nuove date.

*Marco Porzio*  
Presidente FICE



---

---

Editoriale Presidente F.I.C.E.

# ESTATE, PERIODO DI PAUSA



Carissimi confratelli,

è arrivata l'estate che solitamente rappresenta un periodo di pausa per l'attività delle nostre Confraternite.

Quest'anno purtroppo gli eventi si sono dovuti fermare già da un po' e non vi nego che sento la mancanza dei nostri incontri e dei nostri convivi e serbo fiducioso la speranza che con l'arrivo dell'autunno potremo ricominciare a incontrarci per portare avanti il nostro cammino di esperienze gustative e culturali.

Purtroppo, come ormai sapete tutti, siamo stati obbligati dagli eventi ad annullare il Raduno Nazionale che si doveva tenere in Ottobre nei territori dell'Associazione Esperti Degustatori Aceto Balsamico Tradizionale Di Modena. Il senso di responsabilità verso noi tutti non ci ha permesso di fare altrimenti e ringrazio di cuore gli amici organizzatori per essersi resi disponibili a rimandare l'incontro nelle loro terre al 2023.

Nonostante tutto la nostra attività divulgativa non si è fermata e ne stiamo raccogliendo i frutti.

Sono infatti felice di condividere con voi le frequenti richieste di amicizia e di informazioni che ho ricevuto in questo periodo da parte di Confraternite che vorrebbero unirsi alla nostra Federazione.

Purtroppo il prossimo numero della nostra rivista non potrà essere, come sempre, ricco dei resoconti delle vostre attività, ma vi invito caldamente a inviarmi vostri articoli, suggerimenti, meditazioni così da poter lo stesso iniziare il nostro autunno con un numero ricco di informazioni e di cultura.

Vi auguro una buona estate e un meritato riposo.

*Marco Porzio*  
Presidente Fice



SPECIALE

# LA GRAPPA DISTILLATO SOLO ITALIANO

Articolo realizzato da Renato Pains - Priore della Confraternita Enogastronomica Bresciana Della Grappa, Vini E Antichi Sapori



La grappa è una bevanda alcolica che si ottiene esclusivamente dalla distillazione della vinaccia fermentata.

Per vinaccia si intende il residuo solido che rimane dopo la spremitura dell'uva destinata alla produzione del vino; può già contenere alcool se ha fermentato assieme al mosto, oppure la fermentazione deve essere fatta in distilleria per trasformare gli zuccheri in alcool.

Per la massima parte è costituita dalle bucce e dai vinaccioli dell'uva. Non si può dire grappa il distillato di vino o di frutta, ma è grappa solo il distillato di vinaccia.

Fin dal 1951 la parola "grappa" è riservata esclusivamente al distillato o acquavite di vinacce. Dal 29 maggio 1989, con il regolamento (CEE) n.1576/89 la parola GRAPPA è riservata unicamente all'acquavite di vinaccia prodotta in Italia. Non esistono quindi grappa francese, grappa tedesca, grappa austriaca, svizzera, ecc.

Per esempio se si distillano le vinacce in Francia l'acquavite ottenuta si chiama " marc " .

Si ottiene mediante distillazione, un procedimento conosciuto già agli albori della civiltà.

L'apparecchio in uso da sempre si chiama "Alambicco" denominazione derivata dall'arabo al anbiq .

Nella forma più semplice è composto dalla caldaia, chiusa da un coperchio (elmo o duomo), collegato ad un tubo (collo d'oca o di cigno) che porta al refrigeratore (serpentina) immerso in un recipiente dove l'acqua fredda che lo lambisce in controcorrente provoca la condensazione dei vapori alcolici.

La vinaccia viene riscaldata con acqua nella caldaia e la parte liquida si trasforma gradatamente in vapore (d'acqua e d'alcool) che raggiunge il duomo, dove parte del vapore d'acqua torna in caldaia e quello alcolico prosegue, passando quindi nel

refrigerante (serpentina) dove condensandosi ritorna allo stato liquido diventando Grappa.

Perché gradatamente? Perché i vapori della frazione liquida contengono non solo acqua e alcool, ma molti altri elementi tra cui le sostanze aromatiche. Tra queste non tutte sono in grado di offrire sensazioni piacevoli al naso e al palato; contengono anche alcoli diversi dall'etilico di cui uno tossico: il metilico.

Bisogna allora separare i vapori buoni dai cattivi.

Ogni componente della vinaccia (se ne conoscono circa 300) ha un diverso punto di ebollizione; si tratta quindi di separare questi vari componenti durante la distillazione. In ciò consiste quello che generalmente è definito il taglio delle teste e delle code e la raccolta del cuore.

Il procedimento non è semplice e neppure facile; fortunatamente per il mastro distillatore, vengono in suo aiuto la struttura diversificata dell'alambicco, la strumentazione, l'esperienza e la capacità professionale.

Nella conduzione della cotta e nel sottile gioco del taglio delle teste e delle code il mastro distillatore deci-

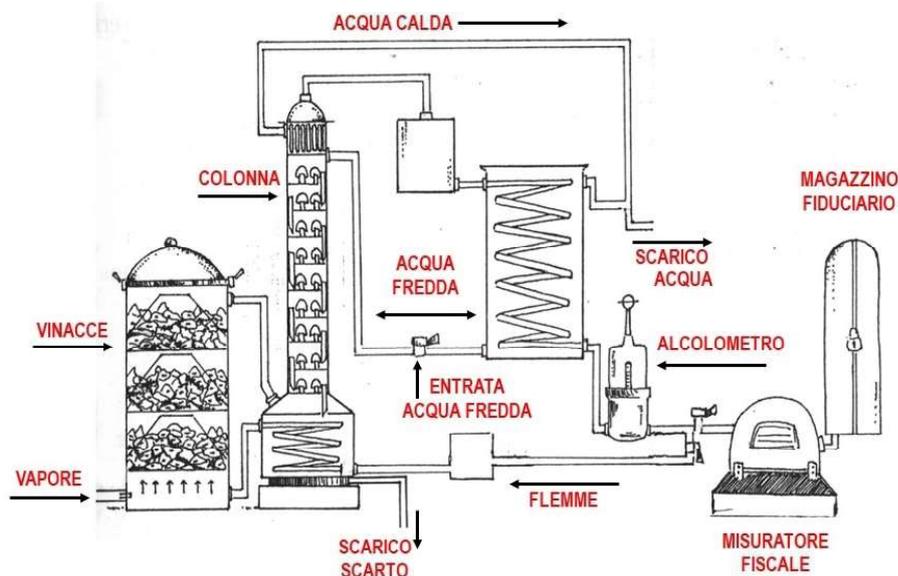


de la qualità della sua grappa.

Questa è solo la conclusione di tutto quello che si è operato "a monte" dalla selezione delle vinacce, la loro provenienza, il trattamento subito dalle stesse in cantina, la loro conservazione dallo svinamento alla distillazione.

Solo vinacce sane, fresche, umide, profumate e protette possono dare buone grappe.

## SCHEMA DI DISTILLAZIONE



## LA VINACCIA

La vinaccia è quanto rimane dalla pigiatura dell'uva. L'uva è un frutto composto da tante bacche chiamate acini, sostenute da un raspo che ne consente il collegamento con la pianta. L'acino è formato dalla buccia, la polpa ed i vinaccioli.

Se noi spremiamo l'uva otteniamo del liquido (mosto) e delle parti solide: bucce, vinaccioli e raspo. L'insieme di queste parti solide costituisce la vinaccia che può essere:

- **vergine** se non ha fermentato sul mosto (vini bianchi)
- **semi-fermentata** se ha fermentato parzialmente sul mosto (chiaretti)
- **fermentata** se hanno fermentato sul mosto (vini rossi)



La vinaccia vergine, come la vinaccia semi-fermentata, è caratterizzata dalla presenza di zuccheri fermentescibili e deve essere fatta fermentare dal distillatore in contenitori d'acciaio. È molto importante controllare l'andamento e la velocità del processo fermentativo responsabile in buona parte della qualità finale della vinaccia.

La vinaccia fermentata, invece, può essere immessa direttamente nell'alambicco.

Indicativamente per 100 Kg di uva si ricavano 80-85 Kg di mosto, 9-10 Kg di vinaccia (intesa come bucce), 3-4 Kg di raspi e 3-4 Kg di vinaccioli. Il valore commerciale della vinaccia dipende dall'umidità, dalla presenza o meno di raspi e dalla quantità di zuccheri e alcool. L'umidità dipende dalla sovrappressatura che si è effettuata sulle vinacce, per cui se essa è stata intensa si ha una perdita di qualità del prodotto a causa di un minore contenuto in zuccheri e quindi successivamente in alcool.

Per quanto riguarda i raspi, essi sono poco graditi perché non apportano alcun beneficio ed anzi cedono sostanze poco gradite alla grappa.

I composti chimici che costituiscono la vinaccia sono più di 300 e sono più numerosi di quelli del vino.

I composti chimici che possono volatilizzare passano nel distillato, gli altri (acidi fissi) andranno a costituire la vinaccia esausta.

La grappa si può produrre sino al mese di aprile dell'anno successivo la vendemmia. Quindi non sempre si può distillare vinaccia fresca ed è necessario ricorrere alla conservazione ed all'insilamento.

Vari sono i metodi adottati e fra questi i più comuni sono:

- Vasche di cemento.
- Trincee di cemento.
- Contenitori in ferro rivestiti con resine epossidiche.
- Sacchi di plastica.
- Salami di plastica insaccati meccanicamente.

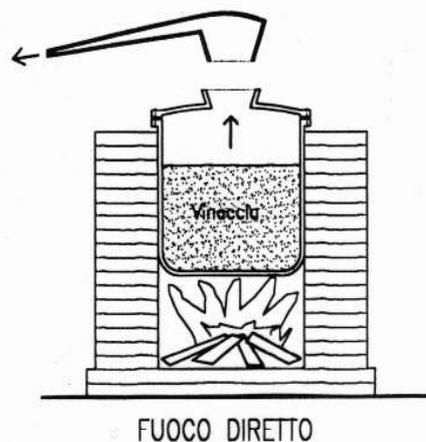
È molto importante che l'insilamento della vinaccia avvenga subito dopo la pressatura, perché, già dopo poche ore dalla separazione dal vino, essa può subire alterazioni tali da compromettere l'ottenimento di buoni risultati.

Nelle vasche o nelle trincee la vinaccia deve essere disposta a strati e pressata il più possibile affinché non rimangano sacche di aria. Gli strati superficiali devono essere protetti dal contatto con aria mediante l'uso di teli di materiale plastico sui quali solitamente viene deposta della sabbia per ancorarli stabilmente.

Le vinacce possono alterarsi per attacchi batterici con formazione di acido acetico. Le alterazioni più gravi possono verificarsi durante l'insilamento e soprattutto a carico delle vinacce vergini o semi-fermentate.

## GLI ALAMBICCHI

### Alambicchi a fuoco diretto



Sono discontinui ed hanno una caldaia di piccola capacità seguita (non sempre) da una colonna a piatti. La cotta dura mediamente

dalle quattro alla cinque ore. In funzione sono ormai pochissimi ed il loro scarso utilizzo è dovuto alle grosse difficoltà di conduzione: trattandosi della distillazione di materia solida (vinaccia sia pure bagnata), il minimo errore da parte del mastro distillatore nella gestione del fuoco porta a gusti di cotto e di bruciato nella grappa.

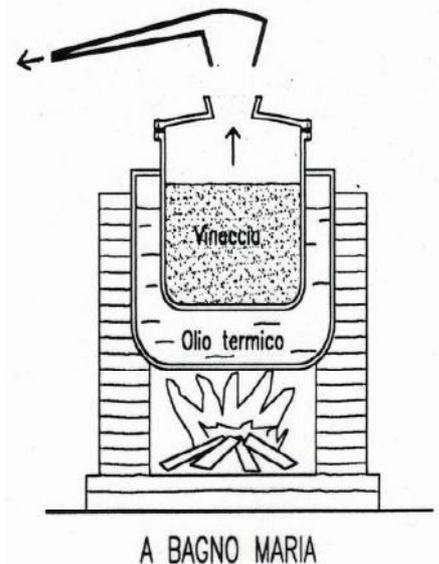
Si possono differenziare a seconda che le vinacce siano sommerse nell'acqua oppure poste su una griglia sopraelevata.

Negli alambicchi a vinacce sommerse vi è un cesto che contiene le vinacce e ne impedisce abbastanza il contatto diretto col fondo e con le pareti.

Negli alambicchi a vinacce emerse la caldaia viene divisa in due sezioni da una griglia di rame: in quella inferiore si mette l'acqua, mentre in quella superiore vengono appoggiate le vinacce.

Nonostante quanto possano asserire i sostenitori di tale metodo il risultato di fatto è che in Italia non vi sono più di quattro o cinque alambicchi di questo tipo in funzione.

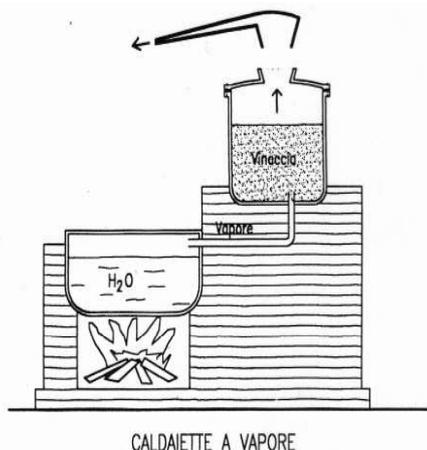
### Alambicchi a bagnomaria



Sono discontinui e si differenziano dai precedenti per la presenza di una doppia caldaia dotata di un'intercapedine che viene riempita con dell'olio termico. A volte dispongono di un riscaldamento supplementare costituito da una piccola quantità di vapore che viene immesso nella massa di vinaccia per abbreviare i tempi della distillazione. Alcuni hanno al loro interno una pala rotante

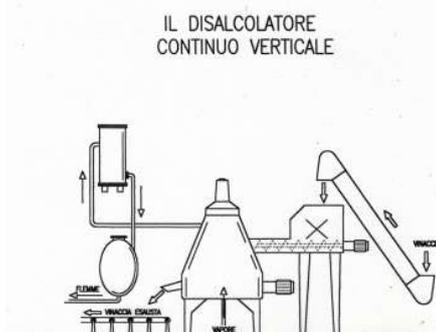
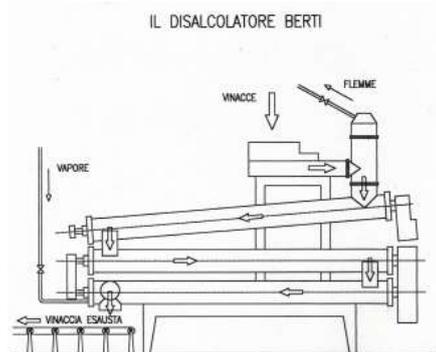
che tiene mescolata la vinaccia e favorisce un omogeneo innalzamento della temperatura su tutto il prodotto da distillare.

### Alambicchi a caldaiette a vapore



Sono discontinui e rappresentano il frutto della ricerca, eseguita nel 800, di un aumento della produttività. Solitamente troviamo caldaie accoppiate contenenti cestelli forati nei quali viene posta la vinaccia. Alla base della caldaia viene immesso vapore prodotto da un generatore esterno. Detto vapore attraversando la vinaccia la priva dell'alcool e degli aromi che vengono poi concentrati da una colonna a piatti prima di essere condensati dal refrigeratore a serpentina. Quando il processo di distillazione non è forzatamente veloce il risultato è migliore e si ottiene una buona ed a volte ottima grappa.

### Alambicchi continui

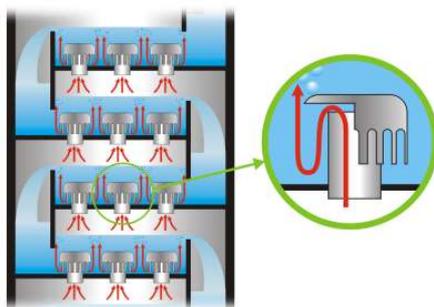


Introdotti in Italia negli anni sessanta furono accolti con entusiasmo dall'industria soprattutto perché abbatterono i costi della manodopera. Si suddividono in due categorie: *verticali* ed *orizzontali*: nei primi la vinaccia entra nella caldaia dall'alto mentre dal basso viene immesso il vapore che attraversandola estrae la frazione alcolica, i componenti aromatici e la esaurisce. La stessa esce senza soluzione di continuità nella parte inferiore laterale.

Negli orizzontali la vinaccia viene spinta da una vite senza fine in vari tubi orizzontali nei quali in controcorrente viene immesso del vapore. Quale risultato, come nel caso precedente, troviamo che i vapori vengono trasformati in liquido a bassa gradazione alcolica (flemma) e devono venire concentrati. Per la concentrazione delle flemme si ricorre alle colonne di distillazione, anche se recentemente vengono usati alambicchi a bagnomaria.

Il prodotto ottenuto con questi procedimenti, qualora il mastro distillatore abbia operato correttamente, è una grappa lineare e senza difetti, ma spesso con poca personalità.

La **colonna di distillazione** consiste in un cilindro verticale intervallato da piatti che provocano continue liquefazioni e successive evaporazioni consentendo ai soli vapori con maggiore quantità di alcool di giungere alla vetta e di conseguenza al refrigeratore.



Tutti gli alambicchi di qualsiasi genere sono piombati e sigillati dall'UTIF. Per qualsiasi intervento di manutenzione il distillatore deve chiedere l'autorizzazione ed attendere la presenza di un funzionario il quale toglie i sigilli all'alambicco, per riporveli finite le operazioni resesi necessarie. Anche i serbatoi contenenti la grappa sono sigillati e posti obbligatoriamente nel Magazzino Fiduciario della Distilleria sino all'esito positivo degli esami chimici da parte dell'Ufficio Dogane.

### DALL'ALAMBICCO ALLA BOTTIGLIA

La grappa quando sgorga dall'alambicco è un liquido incolore dal tenore alcolico compreso fra i 70° e gli 85°. Non potendo essere destinato al consumo con tale ricchezza alcolica si deve effettuare una riduzione di grado mediante taglio con acqua. La legge impone l'impiego di acqua distillata. Questa operazione si chiama: Riduzione del grado alcolico. Successivamente la grappa viene portata ad una temperatura variabile tra i -10° ed i -20° per un periodo che varia da poche ore ad alcuni giorni. Questa fase chiamata Refrigerazione ha lo scopo di favorire l'insolubilizzazione degli oli di flemma in modo da poterli separare mediante la successiva operazione di Filtrazione.

La filtrazione, effettuata con l'ausilio di pompe, può essere eseguita con filtri a carta o con filtri a pressione oppure con strati filtranti preformati. Dopo la filtrazione la grappa diventa limpida e può passare all'imbottigliamento e confezionamento.



## INVECCHIAMENTO

Invecchiare un distillato significa conservarlo per un certo periodo di tempo in botti di legno che non abbiano subito impermeabilizzazioni. L'invecchiamento avviene in regime di deposito fiscale, cioè nell'ambito della distilleria ma in locali sigillati e piombati dall'UTIF. Il distillatore non ha il libero accesso in questi locali e per accedervi deve chiedere l'autorizzazione ed attendere la presenza di un funzionario il quale toglie i sigilli, per riporveli finite le operazioni resesi necessarie.

Una grappa giovane che abbia sostato anche per anni in recipienti di vetro o acciaio inox rimane sempre grappa giovane, solo il legno può dare l'invecchiamento.

Per la grappa possiamo distinguere tra un piccolo ed un lungo invecchiamento.

Il **piccolo invecchiamento** è in realtà un affinamento in legno. Infatti la durata è limitata a 6 mesi e le cessioni da parte delle botti sono minime. In questo caso la grappa raggiunge una tinta appena paglierina, il gusto si armonizza ed i profumi aumentano leggermente di finezza.

Il **grande invecchiamento** consiste nel far soggiornare la grappa in piccole botti per periodi che vanno da uno sino a cinque e più anni. In questo caso la grappa che si ricava è completamente diversa dal distillato che si era introdotto nella botte. Il colore diventa un giallo che va dal paglierino ad dorato scarico, il profumo assume una fragranza più

intensa e più armonica, il gusto diventa rotondo con sensazioni di vaniglia, spezie, tabacco e tutti gli aromi tipici del legno.

Nell'invecchiamento devono essere rispettati i tre fattori:

- Cessione di sostanze gradevoli da parte del legno.
- Ossigenazione del distillato.
- Giusto tempo di permanenza nel recipiente.

Compito del legno è quello di cedere determinati composti polifenolici che conferiscono il tipico colore e la classica struttura organolettica. Il legno inoltre cede emicellulose e lignina che si idrolizzano trasformandosi in zuccheri, ammorbidendo gradevolmente il sapore. Oltre il rovere che è il legno più usato nella costruzione delle botti, danno ottimi risultati il frassino (che però non dà colore) ed il ciliegio.

Altro fattore importante dell'invecchiamento è l'ossigenazione: L'ossigeno che viene a contatto del distillato è quello proveniente dall'aria tramite gli infiniti pori del legno.

La grappa inoltre tende a fuoriuscire dalla botte e va ad incanalarsi nei pori del legno, risultando quindi finemente suddivisa quando incontra l'ossigeno, questo fa sì che ci sia un'ampia superficie di scambio che facilita le reazioni di ossigenazione a carico dell'alcool etilico e degli alcoli superiori.

Questa ossigenazione porta alla formazione di acidi organici, che reagendo con gli alcoli dà luogo agli esteri che conferiscono delle caratteristiche fondamentali per il bouquet della grappa. Il terzo fattore indispensabile per un buon invecchiamento è il tempo che il distillato deve trascorrere nel legno. I fenomeni chimici, che originano nuovi composti qualitativamente importanti, sono molto lenti e di questo dobbiamo tenerne conto.

I locali dell'invecchiamento devono avere temperatura medie attorno ai 20-25° C ed una umidità relativa

non inferiore al 70%. Se sono troppo freddi le reazioni chimiche proprie dell'invecchiamento vengono rallentate, se troppo caldi, il calo della grappa per evaporazione è rilevante. Così pure se gli ambienti sono troppo secchi si ha una forte perdita di volume.

Il legno per la costruzione delle botti, dopo essere stato ridotto in tavole, è necessario che soggiorni per almeno 3-4 anni al fine di seccare. Questa operazione è importantissima affinché buona parte dei polifenoli astringenti e amari si ossidino per trasformarsi in tannini più gradevoli. Prima di impiegare i fusti nuovi si deve procedere a vaporizzarli o a lavarli accuratamente con acqua bollente per eliminare le sostanze lenose facilmente solubili ma poco gradite nel distillato.

Sempre per questo motivo è consigliabile riempire le botti nuove per cinque o sei mesi, con un grappa di minore pregio prima di utilizzarli per un grande invecchiamento.

Il **falso invecchiamento** consiste nell'aggiungere trucioli di legno nel recipiente di acciaio inox. In questo caso la grappa prende un colore ambrato ma il risultato è un prodotto privo di fragranza e armonia, con un gusto non rotondo ma spiccatamente con sentori di legno. Tutto questo avviene al di fuori del regime di deposito fiscale

Parlare di invecchiamento in questo caso è una truffa.





## I PROFUMI DELLA GRAPPA

Se è vero che i puri spiriti non hanno corpo, una buona acquavite dà profumi, sensazioni odorose, aromatiche più che sapori o sensazioni tattili.

In un ottimo distillato, i profumi prendono il sopravvento e con la loro fragranza, la finezza e la eleganza delle sensazioni, formano un quadro dove lo sfondo e i primi piani rilevano l'armonia dell'insieme.

I profumi di un'acquavite sono la risultante di fattori naturali, primo fra tutti l'aroma primario o varietale del frutto, poi le condizioni pedoclimatiche in cui è cresciuto e maturato. Concorrono inoltre, in modo determinante gli interventi dell'uomo sull'allevamento del vegetale, sulla fermentazione, sulla distillazione e sull'affinamento dell'acquavite.

In un acino d'uva ed in particolare nella buccia sono sintetizzate tutta una serie di sostanze organoletticamente attive.

Infatti le bucce costituiscono la sede privilegiata dalla vite per accumulare con i terpeni e gli aromi varietali, le sostanze aromatiche. Così nella vinaccia si concentrano le sostanze odorose che, se pur differenti a seconda del vitigno a bacca neutra, semi-aromatica o aromatica, saranno caratterizzanti per l'acquavite che verrà prodotta.

Avremo così sensazioni olfattive e gusto-olfattive fruttate e floreali, sentiremo tra le prime la mela, la pera Williams, la pesca e nel sottobosco la fragola e il lampone; nella frutta esotica l'ananas, il cocco ed infine agrumi come la buccia d'a-

ranzia, oppure la mandorla, il moscato ed il miele.

Tra le note floreali più pregiate riconosceremo il garofano, l'iris, il lillà, il mughetto, il giacinto e la rosa.

Ancora note aromatiche particolari come la nocciola, la pera cotta, l'erbaacea, la vaniglia. Tutte queste sensazioni sono caratteristiche non solo delle grappe di vitigno varietale, ma anche di quelle di ottima qualità e fattura.

## COME SI VALUTA LA GRAPPA

### L'ASPETTO VISIVO

Tre sono i parametri utilizzati nella valutazione dell'aspetto della grappa.

1) **Limpidezza:** una carenza di limpidezza è sicuro indice di incuria o di cattiva lavorazione e non è ammissibile.

2) **Tonalità del colore:** la grappa sgorga dall'alambicco perfettamente incolore, e tale rimane se non subisce, durante successive elaborazioni, cessioni di pigmenti e invecchiamento. La tonalità del colore è quindi un elemento distintivo delle diverse categorie di grappa:

– le grappe giovani sono incolore.

– le grappe affinate in legno presentano una tonalità di colore che varia dal giallo appena percettibile al giallo pieno.

– le grappe invecchiate evidenziano una scala cromatica che dal giallo paglierino giunge all'ambra con deviazioni più o meno importanti verso il rosso e il verde.

3) **Intensità del colore:** è il parametro con il quale si valuta la quantità di colore.

### IL PROFILO OLFATTIVO

Nell'accezione della qualità modernamente intesa il valore di una grappa è determinato dal piacere del suo aroma. Esso è sempre

e comunque straordinariamente complesso: è dato da alcune centinaia di componenti chimici diversi che agiscono sul portentoso senso olfattivo non senza influenzarsi l'un con l'altro con giochi molto particolari. Il tutto si svolge con la presenza tangibile dell'alcool etilico che, se da un campo è positivo perché amplifica le sensazioni, da quello opposto produce un rapido affaticamento della mucosa. Nell'analisi olfattiva è sicuramente da considerare anche questa sensazione tattile che influisce negativamente sul degustatore il quale, giustamente, penalizza le grappe caratterizzate da un pungente spiccato. Questa sensazione quasi dolorosa cresce con l'aumento della gradazione alcolica e con l'aumento di alcuni componenti di testa.

Incidono sul profilo olfattivo della grappa, anche se con misura molto diversa l'uno dall'altro, i seguenti fattori:

- **Terreno, clima e vitigno:** hanno un'importanza apprezzabile solo per spostamenti elevati di valori. Fa eccezione il vitigno che diventa molto importante nel caso appartenga ad una varietà aromatica.

- **Qualità della vinaccia:** è condizione essenziale e prioritaria su ogni altra, in quanto la selezione delle sostanze organoletticamente positive da quelle negative mediante la distillazione è possibile solo fino ad un certo punto.

- **Distillazione:** incide sul profilo olfattivo della grappa in quanto seleziona i componenti presenti nella materia prima, li concentra e ne produce di nuovi. E' pertanto un altro fattore basilare nella caratterizzazione del gusto di una grappa.

I risultati della distillazione sono strettamente collegati all'alambicco



(tipo, dimensioni e geometria) e al mastro distillatore.

- **Invecchiamento:** inteso esclusivamente come soggiorno della grappa in botti di legno.

Al giudizio dell'olfatto la grappa di qualità non rivela alcun sentore caratteristico di una cattiva materia prima d'origine o di un poco sapiente lavorazione: muffa, aceto, fumo, cera, sego devono essere del tutto assenti. La qualità eccelsa della grappa dipende proprio dal numero e dalla estensione dei profumi avvertibili (sopra elencati). Anche sensazioni di erba e di fieno, se discrete e non prepotenti, sono considerate positive e tipiche.

Il valore olfattivo di una grappa viene determinato in due distinte fasi dell'esame organolettico:

- per olfazione diretta dell'acquavite  
- mediante l'analisi delle sensazioni odorose percepite per via retronasale dopo la deglutizione.

Esso si valuta mediante cinque parametri:

- Intensità
- Finezza
- Franchezza
- Fragranza
- Persistenza

## IL GUSTO

Un distillato di vinaccia di grande qualità deve accostarsi alla mucosa del cavo orale senza alcuna violenza, non deve apparire né dolce e neppure amaro (tanto meno acido o salato); deve esprimersi con una piacevole vampata di calore e poi scomparire lasciando all'aroma il compito di dare e prolungare il vero piacere del bere. Il gusto di una grappa



si valuta con un solo parametro: *l'armonia*. In questo caso il termine non è solo sinonimo di equilibrio ma vuole indicare il livello di fusione raggiunto complessivamente dagli elementi del gusto.

## PARAMETRI DI VALUTAZIONE

**Limpidezza, tonalità, intensità:** sensazioni visive, trasparenza, tonalità cromatica, qualità del colore.

**Intensità:** prima sensazione olfattiva. Quantità di odore valutato indipendentemente dalla sua bontà.

**Finezza:** sensazione olfattiva. Qualità dell'aroma, eleganza, raffinatezza, nobiltà del profumo. Sinonimo di materia prima eccellente e grande maestria operativa.

**Franchezza:** sensazione olfattiva. Pulizia del profumo, floreale e fruttato su nitida nota alcolica, se vi sono odori sgradevoli di fondo estranei a quelli provenienti dalla vinaccia, anche appena percettibili è poco franca o addirittura corrotta o falsa.

**Armonia:** prima e unica valutazione gustativa, perfetta fusione di toni, comprese le sensazioni tattili, discrezione senza prevalenze degli uni sugli altri.

**Finezza:** sensazione retro olfattiva. La saliva e il calore del cavo orale ampliano la personalità ma anche eventuali imperfezioni.

**Fragranza:** sensazione retro olfattiva. Complessità, articolazione, completezza del bouquet ricco, ventaglio dei profumi: fiori, frutta, erbe, spezie (+ giovani > invecchiate).

**Persistenza:** durata dell'aroma dopo la deglutizione, nelle grappe importanti è maggiore di 60 secondi.

**Rispondenza al tipo:** corrispondenza alla categoria nella quale viene presentata.

**Impressioni generali:** giudizio finale, valutazione globale libera e soggettiva del degustatore.

## AROMI DELLE GRAPPE

**PRIMARIO** – Aroma derivante direttamente dal prodotto che viene distillato. Per esempio distillati provenienti da uve a bacca aromatica (moscato, traminer, ecc.). Queste grappe vengono comunemente chiamate "grappe aromatiche".

**SECONDARIO** – Aroma che si forma durante la fermentazione alcolica del prodotto che verrà poi distillato. Per esempio i distillati giovani che provengono da uve a bacca neutra.



**TERZIARIO** – Aroma proveniente dall'invecchiamento del distillato. Queste grappe vengono comunemente chiamate "grappe invecchiate".

**QUATERNARIO** – Aromi aggiunti per aromatizzare il distillato (Grappe al mirtillo, alla ruta, alla liquirizia). Queste grappe vengono comunemente chiamate "grappe aromatizzate".



## Bibliografia:

Odello L. 1995 - Grappa tra assaggi e alambicchi. Centro Studi e Formazione Assaggiatori, Brescia.

L'Assaggiatore - anno XXII, n.78 -Estate 2000

Assaggio della grappa e dell'acquavite d'uva - La Casa Verde - Demetra srl - 1989

D.P.R. - 06.07.1997, n. 297, Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana e Regolamento CEE n. 1576/89

Dispense ADID

## LA GRAPPA SECONDO LA LEGGE

La produzione della grappa, dalla distillazione alla vendita è regolata da norme ben precise (DPR luglio 1997 n. 297).

Vediamo di queste quanto più ci interessa.

### Cap.IV art. 9 – DEFINIZIONE

1. La denominazione "grappa" è riservata esclusivamente all'acquavite di vinaccia ottenuta da materie prime ricavate da uve prodotte e vinificate in Italia, distillate in impianti ubicati nel territorio nazionale, e rispondente alle prescrizioni contenute nel presente regolamento.

### Cap.IV art. 10 – PRODUZIONE

1. La grappa è ottenuta per distillazione, direttamente mediante vapore acqueo oppure dopo l'aggiunta di acqua nell'alambicco, di vinacce fermentate o semifermentate.

2. Nella produzione della grappa è consentito l'impiego di fecce liquide naturali di vino nella misura massima di 25 kg per 100 kg di vinacce utilizzate.

*Omissis*

### Cap.IV art.11 – TITOLO ALCOLOMETRICO

1. Per poter essere immessa al consumo la grappa deve avere un titolo alcolometrico non inferiore a 37,5 per cento in volume.

2. Il titolo alcolometrico volumetrico per il consumo è ottenuto mediante diluizione con acqua conforme alle disposizioni di cui al decreto del Presidente della Repubblica 24 maggio 1988, n. 236

*Omissis*

### Cap.IV art. 12 – AGGIUNTE

1. Nella preparazione della grappa è consentita l'aggiunta di:

a) sostanze aromatizzanti naturali e preparazioni aromatiche di cui all'articolo 2, comma 1, lettera b punto 1, e lettera c, del decreto legislativo 25 gennaio 1992, n. 107.

b) piante aromatiche o loro parti, nonché frutta o loro parti;

c) zuccheri, nel limite massimo di 20 grammi per litro, espresso in zucchero invertito.

d) caramello, solo per la grappa sottoposta ad invecchiamento almeno dodici mesi, secondo le disposizioni di cui al decreto del Ministro della Sanità 27 febbraio 1996, n. 209.

2. Le disposizioni di cui al comma 1, lettera b, devono essere riportate nella denominazione di vendita della grappa

### Cap.IV art. 13 – INVECCHIAMENTO

1. Nella presentazione e nella promozione è consentito l'uso dei termini vecchia o invecchiata per la grappa sottoposta ad invecchiamento, in recipienti di legno non verniciati né rivestiti, per un periodo non inferiore a dodici mesi in regime di deposito fiscale in impianti ubicati nel territorio nazionale. Sono consentiti i normali trattamenti di conservazione del legno dei recipienti.

2. E' consentito, altresì, l'uso dei termini riserva o stravecchia per la grappa invecchiata almeno 18 mesi, alle condizioni di cui al comma 1.

3. Nelle ipotesi di cui ai commi 1 e 2, può essere specificata la durata dell'invecchiamento, espressa in mesi e in anni, o soltanto in mesi.

### Cap.IV art. 15 - ASSEMBLAGGIO

1. E' ammessa la miscelazione fra grappe che differiscano tra loro, purchè, il prodotto finito venga posto in vendita con la sola denominazione " grappa ".

2. La miscelazione può essere effettuata anche fra grappe aventi diverso periodo di invecchiamento. Nella presentazione e nella promozione del prodotto ottenuto l'eventuale indicazione dell'invecchiamento deve essere riferita alla componente che ha maturato la durata minore.

### Cap.IV art. 16 – GRAPPA CON INDICAZIONE GEOGRAFICA

1. Le grappe indicate al punto 6 dell'allegato II del regolamento (CEE) n.1576/89 possono essere denominate e commercializzate con le indicazioni geografiche ivi previste quando concorrono le seguenti condizioni:

a) Le grappe sono ottenute da materie prime ricavate da uve prodotte e vinificate nelle aree geografiche cui fa riferimento l'indicazione.

b) Le grappe hanno un titolo alcolometrico non inferiore al 40 per cento in volume.

c) Tutte le operazioni sono effettuate nelle aree geografiche di cui alla lettera a, esclusi l'imbottigliamento e le attività strettamente connesse.

d) Le grappe non sono miscelate con altre grappe prodotte al di fuori della zona geografica.

### Cap.IV art. 18 – ETICHETTATURA

1. Fatte salve le norme previste dal decreto legislativo 27 gennaio 1992, n. 109, la presentazione e l'etichettatura delle bevande di cui agli articoli precedenti sono disciplinate dalle disposizioni del presente articolo.

2. La grappa e le acquaviti d'uva possono riportare nella denominazione di vendita:

a) il riferimento al nome di un vitigno qualora siano ottenute dalla distillazione di materie prime provenienti per almeno l'85 per cento in peso dalla vinificazione di uve ottenute dalla coltivazione di tale vitigno.

b) il riferimento a non più di due vitigni, qualora siano state ottenute dalla distillazione di materie prime interamente provenienti dalla vinificazione di uve ottenute dalla coltivazione di tali vitigni, che devono essere menzionati in etichetta in ordine poderale decrescente; non è consentita l'indicazione di vitigni utilizzati in misura inferiore al 5 per cento in peso.

c) il riferimento al nome di un vino DOC, DOCG e IGT, qualora le materie prime provengano da uve utilizzate nella produzione di detto vino.

d) il riferimento al tipo di alambicco

*Omissis*



Testo tratto da

## PREDICHE DI UN VECCHIO CURATO DI CAMPAGNA

Cari fedeli, vi ricordo che distillare è proibito, ma non è peccato. Al contrario un peccato grave, anzi gravissimo è il distillare male. Dal vostro alambicco dovete fare sgorgare gocce di puro spirito e non una brodaglia alcolica che puzza di bruciato, di aceto, di muffa. Distillare bene è un dovere verso Nostro Signore che ci ha fornito le vinacce, verso la vostra salute e verso lo stomaco del vostro povero curato. È inutile che mi regaliate una bella gallina o un buon salame se poi devo digerirli con una grappa infame. Non parliamo poi del vino acetoso che mi omaggiate con tanta baldanza, ma questo sarà l'argomento della predica di domenica prossima.

In tanti anni che sono il vostro pastore mai nessuno è venuto nel confessionale a dire: "Padre ho peccato, ho distillato male". Vergognatevi! Tutti credete di fare la grappa più buona del mondo, ma siate più umili, smettetela di ripetere che siete bravi come la buon anima di vostro padre, che l'alambicco è ancora quello del povero nonno, che non avete cambiato nulla di quanto vi hanno insegnato da bambino, che la grappa di vostro cognato non è buona come la vostra. Pentitevi e aggiornatevi.

Un buon pastore prega per le anime delle sue pecorelle e desidera che tutte vadano in Paradiso. Vi raccomando però di lasciare i vostri alambicchi sulla terra, perché se Nostro Signore assaggia la vostra grappa vi manda tutti di corsa all'Inferno.

---

---

Territorio • Cultura • Gastronomia

# MONREGALESE: TERRITORIO DA SCOPRIRE

Articolo realizzato da Guido Viale - Presidente dell'Accademia della Castagna Bianca di Mondovì

---

---



In epoca medievale quello di Bredulo, l'odierno Monregalese, era uno dei tre comitati in cui era ripartito l'attuale cuneese.

Mondovì sorge su un colle, anzi su un monte, il Monte Regale (550 metri circa e a cui si può ascendere con una moderna funicolare disegnata dal garessino Giorgetto Giugiaro), da cui deriva il primo nome della città di Mondovì i cui abitanti sono ancor oggi detti monregalesi.

La collina di piazza, sulla cui sommità poco dopo il Mille è sorto il primo nucleo della città, morfologicamente è l'ultima propaggine di Langa, mentre l'adiacente brich (collina) di San Lorenzo appartiene già alle Alpi Liguri. Davanti ad entrambe poi si estende la pianura verso Cuneo e Torino.

Questo è il composito paesaggio del Monregalese che, per chi voglia far anche solo una gitarella di pochi chilometri in bici, impone di scegliere subito tra collina, montagna e pianura. Una scelta molto spesso determinata dalla stagione: pianura nel tardo autunno e

d'inverno tra campi appena arati e prati verdeggianti, nelle mezze stagioni tra nocioleti, vigne e pascoli troppo assolati d'estate, quando si preferisce cercare il refrigerio delle acque dei torrenti delle valli alpine e l'ombra dei castagni.

Le nostre montagne non sono troppo elevate e hanno una natura carsica che le rende ricche di grotte, paradiso degli speleologi.

A bassa quota il paesaggio dominante è il castagneto mentre salendo si trovano faggeti e poi pregiati pascoli, con una notevole varietà di flora grazie all'influenza del vicino mar Ligure.

La Langa monregalese ormai è solo in parte "vignaiola" mentre abbonda di nocioleti e più su, la così detta Alta Langa, di pascoli dove vengono ancora allevati ovini della razza locale e recentemente si stanno nuovamente impiantando vigne per il pregiato DOCG spumante che da lei prende il nome. Ed è tutta colonizzata da particolari ascomiceti (tipi di funghi) che la rendono ricca di esemplari di tuber magnatum pico, il prezioso tartufo



bianco.

La pianura vanta allevamenti tipici, di terra, come i bovini della razza piemontese (famoso il bue di Carrù), il maiale di Cuneo e i capponi di Morozzo, o d'acqua (trote, salmerini, ecc.).

In fatto di specialità gastronomiche, siamo messi piuttosto bene: non abbiamo che l'imbarazzo della scelta tra i prodotti delle valli (formaggi, funghi, castagne, grano saraceno, mais ottofile, fagioli bianchi di Bagnasco, ceci di Nucetto, rape di Caprauna, piccoli frutti), delle Langhe (robiole e tume, vini DOCG -Dogliani e Alta Langa-, nocciole, tartufi) e della pianura (anche qui formaggi e poi fagioli, peperoni, cavoli e frutta). Tra i formaggi vantiamo produzioni di ben sei DOP di cui due, Raschera e Murazzano, in esclusiva.

Abbondano anche le bellezze naturali (come le grotte di Bossea, del Caudano, dei Dossi, il ponte naturale di Masentine, e il Pis del Pesio) e paesaggistiche (sorgenti del Belbo, bosco delle Navette in alta val Tanaro, Alta Langa), ma anche artistiche, a cominciare dal maestoso santuario di Vicoforte e dalle chiese e cer-

tose di mondovì e dintorni.

E, per chi ama l'avventura, un modo affascinante e insolito di ammirare questi paesaggi è il volo in mongolfiera, con partenza dal ballon-porto di Mondovì, l'unico in Italia.

Il Monregalese, infatti, per la sua particolare conformazione protetta da più lati da alte colline e montagne, è un paradiso per i patiti di volo in pallone e, oltre vantare una prestigiosa scuola aerostatica, ogni anno, all'Epifania, ospita un affollatissimo raduno internazionale, che offre uno spettacolo unico, tale da tenere per tre giorni indigeni e turisti col naso all'insù.

P.S. Nel 2007 Mondovì e il Monregalese hanno ospitato il XXXI raduno nazionale delle confraternite F.I.C.E.



## ELOGIO DEL PORCO

Articolo realizzato da Franco Mioni – Giornalista ASA



È questo il titolo di un curioso, interessante libello scritto da un produttore di squisiti salumi nelle colline di Valdobbadiene; “Sua maestà il maiale” è come viene chiamato nelle regioni padane il protagonista assoluto delle tavole di quei luoghi.

“Al ninén l’è tot ban” (o bon, a seconda delle inflessioni dialettali varianti ad ogni campanile) è come viene considerato questo succulento compagno (lui malgrado) delle abbuffate non solo natalizie soprattutto nel triangolo Veneto - Emilia - Romagna.

Nel pieno dell’inverno, in gennaio e febbraio, si svolge da secoli la sequenza dell’uccisione e macellazione del porco e della bollitura, insaccatura ed altre trasformazioni delle sue carni, seguendo rituali ben precisi che la tradizione ha tramandato di padre in figlio, prima da casa a casa e da famiglia a famiglia, poi di seguito con i primi artigiani e le prime piccole aziende familiari ed infine con le grandi imprese a livello nazionale e di esportazione.

Si può risalire fino ai Romani ed oltre, ma il periodo è sempre il

medesimo, in cui a fattori climatici ed ambientali è strettamente correlato un periodo di festeggiamenti dedicati dapprima ai Baccanali, poi ai Carnasciali ed infine al Carnevale antecedente i tempi “magri” e cupi di penitenza della Quaresima. Quindi sacro e profano, divinità e religione, trasgressione di tutte le regole, irrisione di tutti i poteri mediante atteggiamenti estremi, abbondanti libagioni, esagerate abbuffate a base della carne più saporita, più amata ma anche più osteggiata, bandita da due delle più importanti fedi religiose diffuse in tutto mondo.

Ancora oggi nelle case e/o nelle officine di qualche lavoratore/pensionato della meccanica o comunque di settori non alimentari, sia nella periferia della città che in campagna, vengono prodotti per il consumo personale in grandi tavolate tra amici salame, salsiccia e coppa di testa di una genuinità e fragranza ormai d’altri tempi.

Il reperimento di queste peccaminose delizie è difficilissimo e basato solo su amicizie e raccomandazioni; i nomi dei “produttori clandestini” sono top secret.

Esistono comunque ancora alcuni piccoli artigiani creatori soprattutto della mortadella che, fatto un rapido giro di orizzonte dai piccoli ai grandi produttori, rimane il vanto o la meta di molti. Generalmente conosciuta al di fuori dell’Emilia e non solo in Italia come la “Bologna”, ha ottenuto finalmente il marchio di Indicazione Geografica Protetta; i produttori sono poco più di una trentina e solo 10 regioni italiane del centro-nord, Liguria e Friuli escluse e Lazio compreso, possono produrla.

In Emilia, nell’imolese, opera un’azienda aderente alla Confcooperative che produce salami uti-



lizzando solo carni magre di suino italiano selezionate a cui sono aggiunti dadini di lardello; il tutto viene insaccato in budello naturale e legato a mano. Questi prodotti fanno parte della linea Maestri Salumieri che utilizza solo maiali allevati dai soci della cooperativa, garantendo così il controllo del ciclo produttivo e la tracciabilità delle carni; sono tutti privi di glutine e di latte e derivati e perciò inseriti nel Prontuario dell’Associazione Italiana Celiachia.

Nei pressi di Castelnuovo Rangone, nel modenese, esiste la più grande importazione suina di tutt’Italia.

Infine a Bologna è d’obbligo citare un’antica Salsamentaria che da generazioni si prodiga nel settore facendo parte della storica associazione “Mutua dei Salsamentari”, le cui origini risalgono al medioevo.



# IL MIELE IN FAVO

Testi di Lodovico Valente  
Fotografie GB Service Studio



Il miele in favo è miele vergine, di qualità e purezza superiori rispetto allo stesso miele, se lavorato, ed andrebbe consumato con tutta la cera, senza eliminarla.

## Produrre il miele in favo

Per produrre il miele in favo si utilizzano dei supporti in plastica alimentare (o in legno, alla francese) detti favetti, che vengono inseriti nei comuni telaini da melario e lasciati riempire dalle api. Una volta riempiti dalle api, i favetti vengono inseriti in contenitori trasparenti su cui viene apposto il sigillo di garanzia e sono pronti per la vendita.

La produzione di miele in favo è un'arte, uno degli aspetti più difficili e specializzati dell'apicoltura, che incontra allo stesso tempo difficoltà commerciale, in primis per gli alti costi di produzione e inoltre per la scarsa conoscenza che il pubblico ha del reale valore del miele, ancor di più per quello in favo.

Nessun elemento naturale è così delizioso, attraente, ma di difficile produzione come il miele in favo. Qualsiasi apicoltore può occasionalmente produrre miele in favo di buona od ottima qualità; ma il farlo ogni anno e con costanza, stagione dopo stagione, non è facile. E' un compito ed un impegno che può essere portato a termine solo da chi abbia una completa familiarità con il comportamento delle api.

### Che cos'è il miele in favo

Il miele in favo è una sezione di favo al naturale, direttamente estratto dal melario e confezionato in pratiche scatole che conservano il prodotto e ne preservano la forma.

Il favo è la struttura ad alveare, costruita naturalmente dalla produzione di cera che producono le api quando trasformano il miele, che si adatta perfettamente per immagazzinare il prodotto e conservarlo in condizioni ottimali, anche per lunghi periodi. Il miele in favo, quindi, è il miele così come viene preparato e confezionato direttamente dalle api stesse, senza alcuna manipolazione umana.

Grazie al favo il miele conserva intatti sapori e profumi, che in parte si perdono durante la fase di normale e classica estrazione, come la centrifugazione.

**Una vera delizia, di purezza e qualità superiore. Il miele in favo viene prodotto interamente dalle api, senza alcun intervento da parte dell'uomo. A differenza del comune miele in vasetto (che l'uomo estrae dai telaini, lavora con diversi metodi e infine versa nei vasetti), quello in favo viene semplicemente staccato dai telaietti ed immediatamente confezionato.**





### La composizione del miele

A questo riguardo è utile ricordare quali sono i componenti di un miele naturale. I costituenti fondamentali di un miele sono strettamente legati alla composizione del nettare o della melata da cui esso deriva, cioè alla sua origine botanica e sono inoltre condizionati dagli interventi dell'apicoltore e, nel tempo, dalle modalità di conservazione.

Dunque la natura e l'origine stessa del miele non consentono una standardizzazione rigorosa dei suoi valori di composizione e giustificano l'affermazione che non esistono due mieli identici: è tale aspetto senza dubbio che rende questo prodotto il più particolare e suggestivo.

I principali componenti del miele riassumendo sono i seguenti: zuccheri, acidi organici, acqua, sostanze minerali, enzimi, vitamine, costituenti e sostanze diverse.

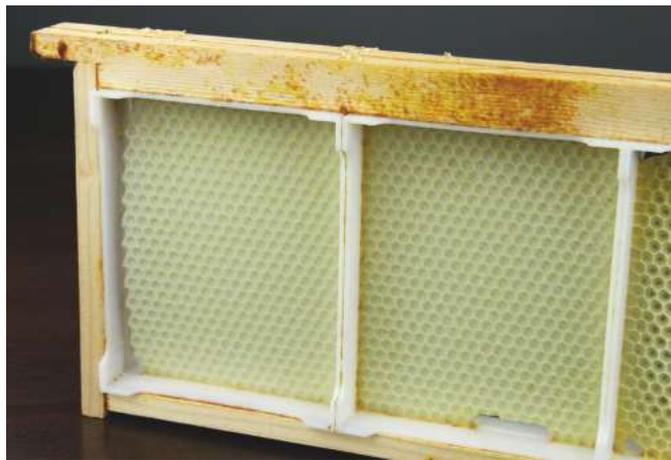
### Ma la cera si mangia?

Una delle caratteristiche del miele in favo è che mangiandolo, si mangia anche la cera, decisamente un valore aggiunto per le sue grandi proprietà che aiutano il lavoro dell'intestino. Nel caso non venisse gradita (la sensazione è quella di masticare un chewing gum), può essere eliminata.

La cera chiara è praticamente povera di sapore, mentre quelle leggermente più scure possono avere sostanze resinose che vengono usate dalle api per rafforzare i favi, che insieme al polline sono i principali componenti del propoli e che danno al favo questo colore più scuro ed alla cera stessa un sapore meno delicato.

### Un sapore più esaltante

Gli apicoltori concordano nel sostenere che il miele in favi di cera ovviamente nuova abbia un sapore ed un gusto migliore del miele centrifugato, anche se ambedue provengono dal medesimo nettare. Quando il miele viene estratto per centrifugazione inevitabilmente incorpora bollicine di aria che, sebbene espulse durante la decantazione, fanno perdere al miele alcuni dei più delicati sapori ed aromi.



### Per concludere

Forse in Italia non siamo ancora abituati alla proposta di miele in favo, anche se qualcosa si sta muovendo; nei paesi dell'Est, in Germania, Stati Uniti e Regno Unito, il miele in favo è molto apprezzato proprio perché in questa situazione, il miele in favo offre le migliori garanzie di genuinità.

In conclusione nell'invitare anche voi ad assaggiare il miele in favo, mi sento di affermare che il miele è un prodotto unico.

La sua produzione richiede molto tempo ed è costosa; quella del miele in favo lo è ancora di più, ma fino a che ci saranno apicoltori appassionati, i consumatori quanto meno, saranno avvisati e salvaguardati da surrogati, imitazioni e adulterazioni.



# IL LATTOSIO

Articolo realizzato da Ugo Bonazza



Essere maestro assaggiatore e docente Onaf, avere una formaggeria con un centinaio di formaggi nel banco, avere tre splendidi figli teen-ager che dopo aver fatto il Breath-test si scoprono tutti e tre intolleranti al lattosio, una qualche riflessione sulle punizioni del buon Dio la fai anche se subito dopo capisci che i puniti sono i figli.

Da qui parte la mia ricerca, conosco il lattosio, durante i corsi Onaf spiegano che è lo zucchero del latte, spiegano che dopo sei mesi di stagionatura nel formaggio rimangono solo tracce di lattosio, ma queste nozioni non mi appagano e a questo punto sento il desiderio di andare più a fondo, ho bisogno di unire la scienza con il percepito e la psico – sintomatologia.

Andiamo con ordine: cosa è il lattosio? È un componente del latte, il quale dal punto di vista nutrizionale apporta principalmente 4 tipi di nutrienti:

- Lipidi (trigliceridi e colesterolo)
- Protidi (caseine, albumine e globuline)
- Glucidi (essenzialmente lattosio un disaccaride composto da glucosio e galattosio)
- Sali (calcio, fosforo ecc.)

Ma io, che dei lipidi protidi ecc. non ci capisco molto, voglio sapere cosa possono mangiare i miei figli, approfondisco e scopro che le 2 figlie sono intolleranti e sintomatiche mentre il maschio risulta intollerante ma è asintomatico, cioè può mangiar quasi tutto senza avere i sintomi dell'intolleranza. Andiamo avanti per scoprire sempre più sul lattosio e partiamo dall'analisi

dei vari tipi di latte e formaggi, vaccino, ovino, caprino e bufalino che ci sono in commercio. Tutti hanno un contenuto di lattosio abbastanza elevato, quindi sfatiamo subito la leggenda metropolitana che il latte di capra non contiene lattosio e non crediamo a chi ci dice che i formaggi di capra a loro non danno problemi.

Chi afferma di essere intollerante al lattosio però il latte di capra non gli crea problemi sicuramente non ha fatto il Breath-test. A scanso di equivoci provo far mangiare alle mie figlie il formaggio di capra, niente da fare stesso effetto del vaccino, per fortuna ho due bagni.

Continuando la mia ricerca scopro che hanno cominciato a produrre il latte senza lattosio e corro ad acquistarlo: leggo l'etichetta che mi dice, tralasciando gli altri ingredienti, che il lattosio < 0,5 (Inferiore allo 0,5%). Lo porto a casa felice di poter dare il latte alle figlie, alimento importantissimo in età adolescenziale, ma aimè anche questo non ha gli effetti sperati in quanto ha conseguenze sgradevoli. Proseguo la ricerca scientifica sul lattosio e voglio capire perché il latte, alimento per eccellenza dell'infanzia, poi crea tutti questi problemi e



scopro che il lattosio è uno zucchero complesso che per essere digerito deve avvenire, all'interno dell'intestino, la b-galattosidasi o lattasi, questo termine mi piace di più, in pratica quando avviene la lattasi il lattosio si divide in 2 zuccheri semplici glucosio e galattosio che vengono tranquillamente assorbiti dal corpo senza creare disturbi vari.

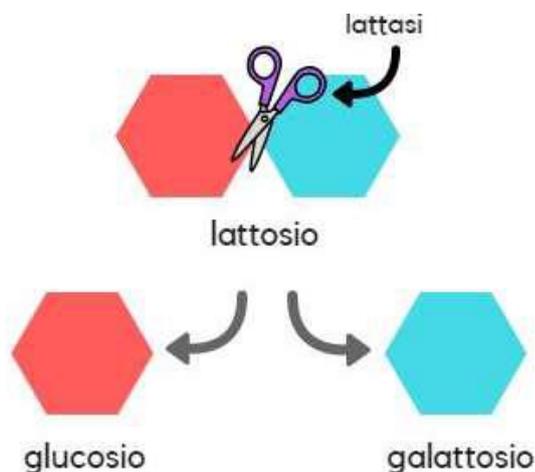
Nel frattempo è entrato in produzione un latte con un lattosio <0,1 (inferiore allo 0,1%) e questa volta le mie figlie gioiscono in quanto possono nuovamente bere il latte. Giunto a questo punto voglio sapere quale sia il procedimento di separazione del lattosio in galattosio e glucosio perché non vorrei che tale procedura facesse più male dei benefici apportati. Vivendo nel mondo del formaggio, quindi del latte, riesco nell'arco di un qualche giorno a trovare un'azienda che trasforma il latte in latte delattosato. Vado a visitare l'azienda parlo con l'addetto alla produzione il quale mi spiega il procedimento della lattasi "Il processo chimico di idrolisi lattica avviene mediante l'utilizzo di enzimi specifici; tra questi i più utilizzati sono:

- Lattasi di lieviti:  
*Kluyveromyces fragilis* o *Saccharomyces lactis*
- Lattasi fungine:  
*Aspergillus niger*, *Rhizopus oryzae*, ecc.

Per quanto il risultato finale sia lo stesso, il procedimento tecnologico-alimentare da applicare, qualora si utilizzi l'uno o l'altro enzima, deve tener conto almeno di due fattori: pH e temperatura. Le lattasi dei lieviti agiscono infatti a pH neutro ed a temperatura media, mentre quelle fungine agiscono in un mezzo acido ed a temperature elevate

In pratica il latte passa su delle piastre irrorate di lieviti ad una temperatura di 40°C, e una acidità a pH neutro mentre la lattasi fungina avviene ad una acidità e temperatura elevata quindi non utilizzata. Oltre questi due metodi di trasformare il lattosio ve ne è un altro, il più semplice, con un trattamento termico che consiste nel portare il latte ad una temperatura tra i 110° e i 130°.

Purtroppo in questo caso il latte oltre che perdere gran parte delle sue caratteristiche organolettiche cambierebbe anche il sapore. Ne consegue che questa procedura non viene utilizzata.



A questo punto, finalmente a casa Bonazza tutti ricominciano a bere il latte ma... i formaggi? Naturalmente i formaggi più amati in famiglia, cioè i freschi, sono da bandire e quindi andiamo a scegliere i formaggi a lunga stagionatura magari semi grassi a pasta cotta e ci accontentiamo del Grana Padano dop riserva di oltre venti mesi di stagionatura o del parmigiano reggiano dop con stagionature sopra i ventiquattro mesi.

Non sono però solo questi gli unici, constatato che i caseifici italiani producono una vasta e ottima gamma di prodotti tipici stagionati oltre i diciotto – venti mesi.

Viste le richieste del mercato ora anche i formaggi freschi vengono prodotti con latte senza lattosio per la gioia degli intolleranti, ma a coloro che mangiano i formaggi senza lattosio per dimagrire devo dire che non sono meno calorici degli altri e se vogliono mangiare un latticino si ricordino che il formaggio è l'alimento trasformato più antico di cui l'uomo si nutre, quindi non è il formaggio che fa male, bensì le grandi quantità di lattosio che ingeriamo fin da piccoli attraverso le merendine confezionate, i salumi cotti o crudi non di qualità che hanno bisogno della dolcezza del lattosio per risultare mangiabili o nei prodotti surgelati già pronti così comodi ma... impariamo a leggere le etichette!!!

Bibliografia:  
 Scienza del latte. 3ª Edizione C. Alais – Tecniche nuove  
 Chimica e tecnologia del latte – C. Corradini – Tecniche nuove



# Riconoscere il gusto dell'olio

*L'importanza dell'assaggio  
al Frantoio Manestrini*

Sempre presente sulle tavole mediterranee, l'olio extra vergine di oliva è un alimento che deve avere determinate caratteristiche sia dal punto di vista chimico che organolettico.

Oggi in tanti sanno riconoscere e apprezzare un vino di qualità, per l'olio invece è tutta un'altra storia, benché siano entrambi due prodotti simbolo del nostro Paese e anche del Lago di Garda.

Il concetto di gusto è relativo, ma alcuni consumatori si sono abituati al gusto distorto e questo è da loro riconosciuto come "normale" e "buono" ma in realtà non è indice di qualità.

Il gusto inteso come piacere ricavato dal cibo è legato a molti fattori. Alcuni possono essere messi in relazione alla reale qualità o alla salubrità degli alimenti, altri possono essere frutto di condizionamenti, abitudini e pubblicità.

Bisogna capire come unire il "Mi piace" o "Non mi piace" a "riconosco la qualità".

Per riconoscere la qualità e apprezzarne il gusto l'olio deve avere determinate caratteristiche.

Un olio di qualità deve avere un sapore fruttato più o meno intenso a seconda della varietà di olive e della zona di provenienza. Ciò significa che deve ricordare l'oliva, il frutto fresco e pulito.

Alcuni sapori dell'olio invece devono metterci in allarme e indicarci un prodotto deteriorato.

Sapore di terra, tipico di olive infangate e non pulite. Sapore di morchia, quando l'olio è rimasto troppo tempo a contatto con i fanghi di decantazione. Tipico degli oli non filtrati. Sapore di riscaldamento oppure che ricorda il vino o l'aceto, caratteristico dell'olio ottenuto da olive ammassate e fermentate in contenitori senza ossigeno. Sapore di muffa-umidità, caratteristico dell'olio ottenuto da olive vecchie e ammuffite oppure raccolte da terra. Sapore di rancido, si trova in oli mal conservati o vecchi che hanno subito un processo ossidativo.

Per poter riconoscere la qualità dell'olio e apprezzarne il gusto è molto importante assaggiare prima dell'acquisto. Purtroppo nei normali negozi o supermercati ciò non è possibile. Invece presso il Frantoio Manestrini è possibile degustare l'olio prodotto direttamente dalle proprie olive (DOP Garda Bresciano, Monovarietali Leccino e Casaliva, Biologico) e si possono acquistare i prodotti tipici gardesani: vini, grappe, olive e verdure sott'olio, oli aromatizzati, sughi e pasta oltre che cosmetici naturali a base di olio extra vergine di oliva.



**Al Frantoio Manestrini è possibile prenotare degustazioni  
dal lunedì al sabato (orari 9-12.30 e 14-19)  
a Soiano del Lago (BS) via Avanzi 7**

**Per ricevere i prodotti Manestrini direttamente a casa  
ordini@manestrini.it Tel +39 0365 502231 www.manestrini.it  
Facebook (Frantoio Manestrini) – Instagram Oliomanestrini**

# RIUNIONE DELLE CONFRATERNITE DEL PIEMONTE



Il giorno **11 gennaio 2020** si sono riuniti nel ristorante “Dei Cacciatori” in frazione Rolandini di Verolengo, i rappresentanti delle Confraternite Piemontesi per il consueto incontro per programmare le rispettive manifestazioni per l’anno 2020 e per potersi confrontare sui futuri programmi.

Ha fatto gli onori di casa il Gran Maestro Linda Usai della Confraternita del Sanbajon e dij Noasèt di Chivasso.

Dopo il saluto del Presidente della F.I.C.E. Marco Porzio e del Gran Maestro della Confraternita ospitante, sono iniziati i lavori.

All'incontro hanno partecipato le seguenti Confraternite:

- Accademia della Castagna Bianca di Mondovì
- Confraternita del Bollito e della Pera Madernassa di Guarene
- Confraternita del Gorgonzola di Cameri
- Associazione culturale Great International Events di Pinerolo
- Associazione Cuj dal Lundas di Vercelli
- Compagnie du S.A.R.T.O. Portique di Chivasso
- Confraternita dla Tripa di Moncalieri
- Confraternita della Nocciola Gentile di Langa di Cortemilia
- Confraternita del Vino e della Panissa di Vercelli
- Confraternita Vino Riso e Gorgonzola di Novara
- Helicensis fabula di Borgo San Dalmazzo
- Confraternita dei Persi Pien di Settimo Torinese
- Orti di Carignano
- Confraternita del Sanbajon e dij Noasèt di Chivasso

Alcune delle Confraternite Piemontesi impossibilitate a partecipare, hanno comunicato le date delle loro manifestazioni, mentre le altre provvederanno a comunicarla direttamente alle Confraternite, tramite la F.I.C.E., non appena avranno deliberato la data del rispettivo Capitolo.

Il calendario concordato non viene pubblicato in quanto a causa degli eventi degli ultimi tempi non è confermabile.

Come consuetudine al termine della riunione ai Rappresentanti delle Confraternite è stato servito un ottimo pranzo tipicamente “Piemontese” preparato con raffinatezza dai Titolari del Ristorante “Dei Cacciatori”.



# Antica Cunsurtarija dal Tapulon – Borgomanero (Novara)

## 17° COMPLEANNO E DE.CO.

(DENOMINAZIONE COMUNALE)



Tra gli “amici” dell’Antica Cunsurtarija dal Tapulon c’è anche Jurgen Hild, commercialista di Bad Mergentheim, località tedesca da dieci anni gemellata con Borgomanero. Jurgen dal giorno del gemellaggio ad oggi ha soggiornato nella città novarese una quarantina di volte e non ha mai perso occasione per degustare il piatto tipico locale, il tapulone. Per questo la Cunsurtarija ha voluto premiarlo con un attestato di benemerenzza. La cerimonia si è svolta domenica 19 gennaio nella sala del consiglio di Palazzo Ferrari Ardicini, sede del Comune di Gozzano in occasione del 17° compleanno della Cunsurtarija, sempre più impegnata nella valorizzazione del territorio. A fare gli onori di casa il Sindaco Gianluca Godio e l’assessore Lorena Marietta mentre il Comune di Borgomanero era rappresentato dall’Assessore al commercio Annalisa Beccaria. È toccato al presidente “primus Comes” Carlo Panizza relazionare sull’attività svolta nel 2019. “Quello che ci siamo lasciati alle spalle – ha detto – è stato un anno ricco di soddisfazioni. Oltre all’inti-

tolazione dello stadio comunale di Borgomanero al nostro primo presidente Nino Margaroli, a dicembre il Consiglio comunale con voto unanime ha approvato il regolamento per attribuire alla ricetta del tapulone, la Denominazione Comunale (De.Co.)”. Panizza con i suoi più stretti collaboratori, il Gran Cerimoniere Gigi Mercalli, la segretaria Franca Gattoni, Giuseppe De Gasperis, Daniele Godio, Gianni Zaninetti, Mauro Borzini e gli altri componenti del direttivo hanno quindi accolto i rappresentanti di undici Confraternite eno gastronomiche piemontesi, lombarde e liguri: Confraternita della Mesc-ciuia di Follo (La Spezia); Sovrano Ordine dei Cavalieri della Grappa e Tomino di Chiaverano (To); Confraternita del cotechino di magro di Spessa (PV); Confraternita del Pancucco di Olgiate Olona (VA); Accademia italiana della costina di Coarezza di Somma Lombardo (VA); Confraternita del Gorgonzola di Cameri (NO); Ordine Obertengo dei Cavalieri del Raviolo e del Gavi, di Gavi (AL); Confraternita del vino e panissa di Vercelli; Confraternita

del vino, riso e gorgonzola di Novara; Ordine dei Maestri coppieri di Aleramo, di Casale Monferrato (AL) e i Cavalieri della confraternita Sossion d’Orval. Dopo lo scambio dei doni ha fatto seguito la visita guidata al palazzo comunale. Poi il trasferimento al ristorante “Tre Stelle” di Briga Novarese per il raduno conviviale che si è aperto con la presentazione dell’inno della Cunsurtarija, “La balada di mazzasnitti” scritto nel dialetto brighese dal parroco della frazione di Santa Croce don Giancarlo Moroso, tradotto in borgomanerese da Carlo Panizza, musicato da Piercarlo Barcellini e Cristina Ferrari e cantato da Pierangelo Pastore. A seguire l’intronizzazione di cinque nuovi soci: Floriano Barcellini, Andrea Cane, Diego Signini, Daniela Vianzone e Giancarlo Valenzani che prima di indossare il collare hanno dovuto pronunciare, dopo un assaggio di tapulone e vino delle colline novaresi il motto della Cunsurtarija “Fa dal ben e lassa zi”, fa del bene e lascia che gli altri dicano. Motto suggerito nel 2003 da uno dei padri fondatori, il compianto architetto Piermario Pettinaroli ricordato assieme ad un altro socio recentemente scomparso, Franco Marcodini, presidente dell’associazione di auto storiche “I Miserabili”. C’è stato anche uno spazio dedicato alla storia locale con l’intervento dello storico Alfredo Papale, socio fondatore della Cunsurtarija. Gli oltre 150 commensali presenti hanno giudicato superlativo il “tapulone” cucinato seguendo alla lettera la ricetta originale, dallo chef Eugenio Cerutti.



# Club Enogastronomico Viterbese – Bagnaia (Viterbo)

## CONVIVIALE DI GENNAIO 2020



In questo appena iniziato percorso conviviale apriremo con alcuni spunti offerti dallo studio delle tendenze per il nuovo anno in ambito alimentare e gastronomico. Non si tratterà di scoprire quale sarà il piatto o il prodotto più alla moda, ma di conoscere quali valori e caratteristiche saranno oggetto di maggior attenzione nella ricerca della “felicità alimentare”.

Tra le parole chiave vi saranno: identità e multi sensorialità.

In un mondo che tende alla massificazione, la ricerca di ciò che più risponde al gusto del singolo individuo o del gruppo aiuta a mantenere il senso di identità rafforzando sia i legami con l'ambito nel quale ci muoviamo che le radici che ci collegano alle generazioni passate. Affinché questa ricerca sia originale, gradevole e completa deve offrire una stimolazione che oltrepassa il gusto e l'olfatto. Il coinvolgimento di ogni capacità sensibile sarà un'apertura e allo stesso tempo una sorta di introspezione per ampliare la gamma di sensazioni che suscita il cibo e tutto quanto vi è collegato.

Altro concetto chiave sarà quello del “qui”: l'attenzione alla produzione locale, o a km0, intesa non solo come tipicità di un territorio ma anche come compatibilità ambientale delle produzioni.

Abbiamo ritrovato questi temi durante l'incontro di gennaio che si è svolto in un modo un po' diverso dalle conviviali tradizionali: abbiamo visto all'opera i produttori di un'azienda ormai storica del nostro territorio, fondata nel 1947 da un “immigrato” nella Tuscia proveniente dalla patria dell'arte norcina, il cui nome, per i viterbesi, è sinonimo di salumi di qualità: Il Salumificio Coccia.

Durante la visita guidata abbiamo attraversato la storia della famiglia e della sua attività, conoscendo i metodi di selezione e lavorazione, la tradizione che viene portata avanti e la ricerca di innovazione per andare incontro all'evoluzione del gusto.

Con degustazione di salumi della produzione Coccia, tra i quali la Susianella che ha ottenuto il riconoscimento di Presidio Slow Food e la nuova Guanciamia, un guanciale insaccato e speziato con una concia segreta.

IL PRESIDENTE Aldo Quadrani



---

# Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana - Ancona

## STOCCAFISSO IN STAZIONE

---



“Passerà anche questa stazione senza far male / passerà questa pioggia sottile come passa il dolore” cantava Fabrizio De André in Hotel Supramonte. La stazione è un luogo attraversato da impalpabile malinconia e da velata tristezza. E' l'attesa della partenza e la nostalgia dell'approdo, l'occasione per esprimere il rimpianto e la speranza. Intorno alla stazione scorre la vita, la vita sincera del sentimento del luogo. Il bello ed il brutto dell'esistenza caotica, rumorosa, inquinata che c'è stata imposta dalla malsana logica del presunto progresso. E' proprio



li, dove germoglia la vita, che nascono le esperienze più significative ed interessanti. I luoghi di ristoro, storicamente, sono sorti nei centri di aggregazione o di passaggio, pronti ad intercettare ogni possibile potenziale cliente. Ma i valichi di frontiera, come le stazioni, hanno da sempre portato storie, suggestioni, esperienze, novità. Luoghi magici d'in-

contro e di calore umano. L'Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana, oltre a tutelare la tradizione enogastronomica dell'omonimo pesce, affronta costantemente un avventuroso viaggio fra i protagonisti della sua storia, così come scritta nell'ambito delle mura cittadine. E' un modo per testimoniare una sorta di ringraziamento verso coloro che hanno avuto “cura del giardino”, premura della protezione dei ricordi. Tempio di tale sentimento è certamente il “Ristorante Gino”, da sempre affacciato sulla piazza antistante la stazione, la nostra Stazione. Un luogo magico, denso di ricordi infantili, a volte veloci e sfuggenti, ma sempre legati profondamente ai sentimenti della città. Un menù dedicato da Umberto Polverini e da sua figlia Michela all'Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana che ha risposto all'invito con entusiasmo e partecipazione, occupando tutte le sale dello storico Ristorante. Un'atmosfera d'altri tempi, calda, vissuta, amicale, densa di colori, profumi e suggestioni. Un incessante via vai di camerieri intenti a rendere la serata all'altezza delle aspettative degli ospiti. Ben disposti da un calice di prosecco di Villa Sandi, ecco in tavola un antipasto di baccalà con verdure pastellate, alici impanate e salatini sfogliati. Quindi, una evocativa polentina con scaglie di stoccafisso e paccheri proposti nel rispetto della più ortodossa tradizione cittadi-



na. Giusto il tempo di accompagnare il tutto con un pregevole Verdicchio dei Castelli di Jesi di Moncaro per quindi accogliere nel piatto il protagonista della serata: lo stoccafisso all'anconitana nella declinazione della storica ricetta di Umberto e di sua figlia Michela, vestale della tradizione familiare. Con un secondo così ben strutturato e denso di sapori ancestrali, ben si accompagnava un vino di gran stoffa e corpo, la Lacrima di Morro d'Alba dell'Azienda Agricola Pellegrini. A conclusione della cena, un trionfo di dolci della casa, le "delizie di Michela", sapientemente abbinati ad un "Vino e Visciole" di Moncaro. Molto gradito ed apprezzato, quindi, il percorso degustativo offerto dall'Accademia ai numerosi ospiti, oltre centoventi, intervenuti all'evento. Fra questi, il Presidente, Maurizio Ricci, ed alcuni componenti del Consiglio Direttivo dell'Associazione Amici del Verdicchio dei Castelli di Jesi, a testimonianza di una fattiva ed intensa collaborazione in atto fra le due realtà locali. L'occasione conviviale ha consentito al Presidente dell'Accademia, Pericle Truja, di formulare i più sentiti ringraziamenti a tutti coloro che hanno prestato la propria collaborazione a favore dell'Associazione nel corso del trascorso esercizio sociale, permettendo il raggiungimento di traguardi sempre più impegnativi e coerenti con gli scopi statutari. In particolare, dopo un doveroso e sincero ringraziamento a tutti i componenti del Consiglio Direttivo, il Presidente ha inteso sottolineare il particolare contributo prestato dai consiglieri Aldo Roscioni e Cassandra Mengarelli, incaricati di svolgere il delicato compito di interlocutori con i ristoratori. Un doveroso ringraziamento è stato, inoltre, rivolto ai componenti del Collegio dei Sindaci Revisori presenti all'evento, Andrea Gioia e Mauro Tiriduzzi, nonché a quelli del Comitato dei Probiviri, Uliano Gianini e Ivo Giannoni, con l'ingresso del nuovo componente Annalisa Galeazzi. Infaticabile, inoltre, l'attività del Tesoriere, Gilberto Gasparoni, nell'espletamento del suo delicato compito associativo. L'occasione è stata particolarmente propizia per presentare a tutti i gentili ospiti il nuovo Segretario dell'Accademia, Elio Brutti, al quale il Consiglio Direttivo ha rivolto il proprio apprezzamento, con l'augurio di buon lavoro.



# Confraternita Del Capocollo - Martina Franca (Taranto)

## FESTA DEL GRUGNO 2020



In una realtà in cui le Confraternite erano solo quelle religiose, la Confraternita del Capocollo di Martina Franca sta dimostrando che il movimento confraternale enogastronomico sta crescendo e sta facendo nuovi proseliti, tutti interessati alla conoscenza, conservazione e protezione di prodotti tipici e tradizioni enogastronomiche. Infatti il 16 febbraio scorso, in occasione della tradizionale Festa del Grugno, la Confraternita del Capocollo di Martina Franca ha festeggiato l'ingresso di ben otto nuovi confratelli. Alla presenza del Delegato FICE per il Sud, Fredy Pedaci, della Confraternita del Pampascione Salentino, i neo-confratelli hanno ricevuto la mantella e gli altri simboli da parte dei soci fondatori della stessa Confraternita. La cerimonia di intronizzazione si è svolta nella Masseria Ferri che è diventata da alcuni anni la location scelta dalla Confraternita per la Festa del Grugno. Prima della cerimonia il Prof. Martino Liuzzi, socio dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica e presidente del Centro Studi di Gelato Artigianale, ha presentato il proprio libro "Il gelato che cercavi". Il libro è frutto di una ricerca insistente di un gelato ricco di proprietà organolettiche, equilibrato, salutare, genuino e buono. Il Prof. Liuzzi ha inoltre stupito il folto pubblico presente alla manifestazione parlando dell'azione del freddo nelle terapie cliniche, non solo come cura, ma anche come elemento capace di strappare un sorriso specialmente tra i pazienti anziani. Dopo le consuete foto di rito con le due Confraternite pugliesi, il Pampascione Salentino e il Capocollo di Martina Franca, si è tenuto il festoso convivio che si è concluso con un ricco buffet di dolci artigianali preparati da una consorella della Confraternita ospitante e soprattutto con il gelato realizzato con latte di capra, offerto dal relatore.



# TERZO CONVIVIO DELLA NOSTRA CONFRATERNITA



La confraternita della frittola calabrese è una associazione di promozione sociale nata nel 2017 per inserire la tradizione culinaria calabrese nel novero delle principali federazioni enogastronomiche italiane.

Da subito iscritta alla FICE federazione italiana confraternite enogastronomiche, partecipa a raduni nazionali confrontando la nostra frittola con le eccellenze dell'enogastronomia italiana.

Nello statuto oltre alla promozione della frittola e delle tipicità culinarie calabresi, ed a organizzare concorsi fotografici, progetti per le scuole elementari e volontariato; contempla la rivalutazione dei nostri piccoli borghi per un riscatto storico-culturale-paesaggistico degli stessi.

Nei nostri convivii annuali accompagniamo la classica frittolata a momenti culturali che stanno riscuotendo grande successo invitando e ospitando anche altre confraternite provenienti da tutta Italia.

Il primo anno abbiamo proposto un itinerario tra Cosenza e Dipignano, nel 2019 centro storico di Cosenza, San Giovanni in Fiore e parco nazionale della Sila. Quest'anno il giorno 02 febbraio 2020 continuando a proporre itinerari fuori dalle orbite turistiche tradizionali, nel nostro appuntamento annuale abbiamo promosso la visita a San Benedetto Ullano per svelare le caratteristiche dei paesi arbresh e a Montalto Uffugo, da sempre scrigno di interessanti tesori architettonici e culturali.

A San Benedetto Ullano i nostri ospiti, oltre alle chiese ad agli edifici storici, hanno potuto ammirare l'interessante progetto delle porte narranti con una passeggiata guidata alla scoperta

delle porte dipinte da artisti locali, che raccontano storie e leggende del paese. La visita è stata guidata dal Prof. Alfio Moccia e dal Figlio Marco, oltre al Sindaco ad alla Dott.ssa Di Ciancio responsabile del progetto.

La carovana si è spostata su Montalto dove, accolti dalla locale proloco, oltre ad ammirare il santuario della Madonna della Serra, ha visitato il museo Leoncavallo dedicato al famoso compositore e musicista. I numerosi presenti hanno apprezzato la visita guidata magistralmente dal prof. Franco Pascal accompagnata dalla consigliera comunale Pina Sturino. Scoprire che Leoncavallo ha composto Pagliacci proprio a Montalto, è stata una grande sorpresa soprattutto per gli amici della confraternita del Pamascione salentino provenienti dalla Puglia.

La giornata è continuata con una frittolata per oltre 120 persone accompagnata da musica e balli rigorosamente popolari della tradizione Calabrese e Pugliese.

Anche quest'anno la missione è stata compiuta alla perfezione aspettando il 2022 quando La confraternita della frittola Calabrese avrà l'onere e l'onore di organizzare il raduno nazionale a Cosenza cinque giorni per far scoprire la Calabria alle numerose confraternite che arriveranno da tutta Italia.





**PROGRAMMA:**

**ORE 9:30 PASSEGGIANDO PER SAN BENEDETTO ULLANO ALLA RICERCA DELLE "PORTE NARRANTI"**



**ORE 11:00 ALLA SCOPERTA DI MONTALTO UFFUGO E DEL SUO CENTRO STORICO, VISITA MUSEO LEONCAVALLO**



**ORE 13:00 FRITTOLATA PRESSO RISTORANTE "LA SORGENTE" CALDOPIANO DI MONTALTO U.**



**CONFRATERNITA DELLA FRITTOLA CALABRESE - LA QUADARA - L'EVENTO ANNUALE 2020**

**DOMENICA 02 FEBBRAIO 2020**

**CAPITOLO D'INVERNO**

**"PER RISCOPRIRE ANTICHI LUOGHI E RIAPPROPRIARSI DEI VECCHI SAPORI"**  
GIORNATA ALLIETATA DA MUSICA POPOLARE

PREZZO PARTECIPAZIONE ADULTI € 30,00  
RAGAZZI CON MENÙ BAMBINO € 15,00

IN COLLABORAZIONE CON:









LAZIO

Continua l'attività del Club Enogastronomico Viterbese che riprende lo studio enogastronomico sulle Regioni italiane accompagnato da una ulteriore conoscenza delle tradizioni popolari del territorio.

Sabato 15 febbraio presso il ristorante L'Antico Casale è stata protagonista la Puglia e in particolare il Salento attraverso piatti appositamente scelti e con vini fatti arrivare da aziende locali.

Accanto alla parte enogastronomica, abbiamo conosciuto la realtà di una tradizione radicata nel tessuto della popolazione pugliese: la Taranta.

È stato nostro ospite il gruppo "I Tarantati della Tuscia" che, con una serie di filmati con spiegazioni sul fenomeno del tarantismo e con una esibizione del Gruppo, ci ha introdotto a questo evento della tradizione salentina sulle note di Raffaele Donno, studioso del Tarantismo.

IL PRESIDENTE  
Aldo Quadrani



---

---

## Confraternita Dei Persi Pien – Settimo Torinese (Torino)

# SI PARTE!

---

---



Il giorno 30 ottobre 2019 a Settimo Torinese è stata costituita la Confraternita dei persi pien, ovvero delle pesche ripiene. Settimo Torinese, città di 50 mila abitanti dell'area metropolitana di Torino, non ha mai avuto una produzione di pesche ma la sua tradizione vuole che la pesca ripiena sia il dolce della festa. Viene tramandata l'usanza che in occasione della festa patronale, anticamente cadeva all'ultima di domenica di agosto e in tempi recenti è stata posticipata alla prima domenica di settembre, il pranzo per eccellenza era costituito da vitello tonnato, peperoni con la bagna caòda, insalata russa, agnolotti, arrosto e per dessert le immancabili pesche ripiene, spaccate in due e cotte al forno con una farcia di amaretti, cacao, zucchero, uovo. In omaggio a un passato che si vuole custodire e proteggere un gruppo di amici nonché tutti soci del Centro di Studi Settimesi, associazione che ha lo scopo di tutelare le tradizioni popolari legate al territorio di Settimo Torinese, ha pensato di dare vita a questa confraternita. La Confraternita dei persi pien, dotata di un Gran Maestro, di un Gran Tesoriere e di un Gran Segretario, ha un proprio statuto ma giuridicamente è una emanazione, una costola del Centro di Studi Settimesi, associazione regolarmente costituita e registrata. Sebbene la Confraternita sia di Settimo Torinese intende farsi carico di garantire e diffondere la conoscenza della autentica ricetta piemontese delle pesche ripiene, di promuovere la pesca che rappresenta una vera eccellenza in alcuni territori del Piemonte, di incentivare l'utilizzo dei prodotti di qualità per il ripieno. La Confraternita ha subito deciso di affidarsi alla FICE per fornire il proprio contributo alle politiche della federazione, tese a proteggere e a promuovere lo straordinario patrimonio enogastronomico della nostra bella Italia.





Venerdì 21 febbraio 2020, il Consiglio Direttivo della Confraternita Dogale della Marca ha organizzato per i Soci, amici e simpatizzanti la V<sup>^</sup> edizione della "Ossada". Si tratta di una tipica cena che celebra la tradizione del piatto che concludeva la giornata di fervente lavoro passata ad insaccare il maiale e dove tutto quello che non si conservava per l'inverno si lessava per dar vita ad uno dei più succulenti e goduriosi piatti della tradizione veneta. LA TRADIZIONE DEL PORZEL E L'OSSADA. Dicembre, Gennaio e Febbraio sono i mesi in cui in Veneto c'è la tradizione di macellare "el porzel" (maiale). E' una tradizione secolare, a cui partecipava tutta la famiglia, i parenti ed amici. Il giorno in cui si macellava il maiale venivano coinvolti anche i ragazzini, che venivano tenuti a casa da scuola ed era per loro una grande festa. Il mas'ciaro (norcino) guidava le operazioni di divisione della carne, in particolare quella per salami, soppresse, salsicce, luganeghe, coppa, e la sua opera era anche valutata proprio in base a quanto residuo veniva lasciato nelle ossa. Sopra la "cucina economica" (la vecchia stufa a legna) c'era sempre qualche braciola o costina pronta per essere mangiata da qualche ospite o dai ragazzini incuriositi e sempre affamati. Qualche adulto burlone si divertiva a mandare in



giro i bambini alla ricerca della fantomatica forma per fare i salami e nell'ingenuità della fanciullezza questi si accanivano nella caccia, e quando tornavano a mani vuote tutti ridevano divertiti per la beffa riuscita. Nella storia contadina il maiale era, assieme al pollame, la principale fonte di proteine nell'alimentazione povera di un tempo. Per assicurare una migliore conservazione delle carni da lavorare, la macellazione del maiale avveniva nel periodo più freddo dell'anno, dicembre, gennaio e febbraio appunto. Nel mondo trevigiano il maiale è una sorta di rito della cultura contadina che ha la sua festa il 17 gennaio, giorno della celebrazione di S. Antonio Abate, chiamato anche S.

Antonio del porzel (o del Mas'cio) perché viene raffigurato con un maiale ai suoi piedi. Tradizione vuole, infatti che Sant'Antonio Abate, patriarca del monacismo, venga rappresentato nell'iconografia sacra seguito da un maialino, popolarmente interpretato come l'immagine del diavolo (a cui anticamente si associava il porco, creatura degli inferi) sconfitto dall'eremita. Ma la storia dice che si riferisca anche all'allevamento dei suini, inizialmente adottato dai monaci antoniani per dare sostentamento all'ordine ospedaliero dagli stessi fondato. La macellazione del maiale era un momento di festa per tutta la famiglia, e lo è ancora oggi, nelle famiglie in cui si rispetta ancora

questa tradizione ed in cui tutto viene svolto con lo stesso rituale di un tempo. Subito dopo l'uccisione veniva 'assaggiato' (tastato) cuocendone le 'animelle' (cervello e midollo spinale) e le 'rifilature', cioè i pezzetti di carne che si ottenevano lungo il taglio di sezionatura della bestia. Del maiale non si sprecava nulla: le setole erano utilizzate per fabbricare pennelli, gli ossi venivano bolliti per fare brodo e sugo e la cotica entrava nella preparazione della coppa e cotechini. Per il resto, le bistecche e le costole alla brace, gli zampetti in umido (con i fagioli). La pelle, una volta tolto il lardo (unico condimento adoperato per tutto l'anno), serviva per ungere le seghe. Col sangue si faceva il sanguinaccio e con i polmoni una specie di salsiccia.

**RICETTA DELL'OSSADA.** Gli ossi di maiale lessati - chiamati "Ossada" o "Ossi de Mas'cio" - vengono preparati ancor oggi da alcuni ristoranti, trattorie ed osterie venete, e sono quel che rimane della lavorazione dell'animale, dopo aver preparato i salumi. Si compone essenzialmente delle ricche parti gelatinose delle cartilagini, della polpa e dei ritagli di carne rimaste attaccate all'osso. La qualità degli ossi è molto importante che per tradizione vuole siano quelli del collo del maiale, perchè più gustosi. Vengono lavati e preparati per la cottura, tagliando i pezzi più grandi; immersi in una

pentola capiente con tutte le verdure/spezie (sedano, carote, cipolla, alloro e il pepe in grani) e cotti per circa tre ore; alla fine si mangiano spolpandoli, naturalmente con le mani, e accompagnandoli con sale grosso e cren, la radice di rafano mescolata con aceto bianco. E' un piatto da palati che prediligono i sapori autentici, in cui la bontà del menu dipende soprattutto dalla qualità della materia prima (ossa e carne connessa), ed in cui al cuoco viene richiesta la pazienza di una preparazione meticolosa, di una bollitura lenta ed a temperatura costante, per ottenere una morbidezza delle carni che non sono state strapazzate da una bollitura veloce e violenta. E' una cucina di valorizzazione di tutte le parti dell'animale del quale, come tutti sanno, non si butta via nulla. O almeno una volta facevano così. Chi ha vissuto altri tempi ne assapora i gusti che rievocano i ricordi della gioventù passata. Chi invece arriva a conoscere questo menu in questa rievocazione rituale ha la possibilità di arricchire il proprio bagaglio culturale al traino di chi la tradizione riesce a non farla morire. Ha ben ragione la signora Roberta dell'Agriturismo Al Leccio quando afferma che questi eventi sono "sentinelle della tradizione contadina", che conservano una serie di valori e di riti propri di tempi passati e contemporaneamente sono strettamente te-

stimonianza del territorio. Il piatto dell'Ossada un tempo trovava abbinamento con i vini prodotti nelle proprie campagne, rossi in particolare quali merlot, cabernet e raboso. Oggi la scelta dei vini è più varia e consente di ampliare la proposta degli abbinamenti anche con un rosso dei Colli di Conegliano (il cui l'uva marzemino conferisce un piacevole tocco di armonicità nell'uvaggio con Merlot e Cabernet) o un rosso di Breganze (Merlot) oltre che ad un buon rosso della Valpolicella (uve corvina, corvinone e rondinella). L'Agriturismo Al Leccio, che ci ha ospitato anche per questa edizione, è nato oltre trent'anni fa come azienda agricola, retta dai fratelli Romanello, i quali nel 2008 hanno deciso di intraprendere la strada della ristorazione per far conoscere i propri prodotti agricoli, proponendo delle ottime pietanze in un ambiente accogliente a totale conduzione familiare. La serata è iniziata con un brindisi di benvenuto accompagnato dalle verdure dell'orto pastellate e fritte, proseguito con una crema di fagioli con zampino di maiale, per poi arrivare al piatto forte: gli ossi di maiale caldi e fumanti. A chiusura della serata, visto il periodo carnevalesco, non potevano mancare crostoli e frittelle per darci l'arrivederci al prossimo anno.



---

---

# Accademia Dello Stoccafisso All'anconitana – Ancona

## LA CARICA DEI 330

### STOCCAFISSO A CASA TUA PER S.CIRIACO

---

---



Servizio, spirito di servizio, se ne parla spesso anche se non sempre a proposito.

La "Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana" è un'associazione culturale che applica le pari-opportunità fra i sessi e che intende favorire, promovendole, tutte le iniziative che portino al miglioramento dell'uomo, dell'ambiente e della società, mediante la realizzazione di attività culturali di vario tipo, con particolare attenzione per quelle di carattere eno-gastronomico, didattico e scientifico.

Ci siamo, quindi, domandati, come praticare lo "spirito di servizio" nell'ambito dell'Accademia? In questi tempi difficili ed ingrati, cerchiamo di scavare nell'intimità dell'essere umano, per trovare conforto e vigore per affrontare ciò che l'uomo non provava, con tanta intensità, da oltre un secolo. Ed è proprio nei momenti più bui, più amari, che riaffiorano quelle fondamentali prerogative su cui si fonda il "senso" dell'umanità. Si scopre, quasi destati da un incubo, che ciò che più conta non è il nostro benessere, il nostro dilatato egoismo, bensì quello delle persone che ci sono care e per le quali vale recuperare il senso del rispetto, della solidarietà, della protezione, della condivisione.

Ecco tornare alla mente il termine iniziale: servizio. L'Accademia, come tutte le associazioni fondate sulla "amicizia e mutua prosperità", non poteva trascurare in questi giorni di interrogarsi su come dare concretezza a questo sostantivo. Nasce così la proposta, rivolta ai soci e non, di condividere una "cena virtuale" portando in tavola lo stoccafisso all'anconitana. Artefici e complici dell'iniziativa, due fra i ristoranti più vocati per la preparazione di questa eccellenza gastronomica del territorio, la trattoria Carotti e il ristorante Gino.

A cena tutti insieme, ben 330 ospiti, distanti ma accomunati da un idem sentire, con soddisfazione di tutti. Un grande successo collettivo. Anche il primo cittadino, Valeria Mancinelli - socio onorario dell'Accademia - ha inteso rivolgere parole di apprezzamento per l'iniziativa. "Carissimo Pericle, grazie per lo stoccafisso peraltro buonissimo, e grazie per le belle parole, vere che scaldano il cuore ....Trasmetti un abbraccio a tutti i soci ....A presto ... spero.Valeria"



# Associazione Culturale Europea Tavola Veneta - Venezia

## PRANZO DELLA TRADIZIONALE "SOPA COADA"



Sto girando la pagina del calendario di marzo e mi chiedo come è trascorso questo mese in un tempo sospeso di incertezza, di speranza, di fiducia, e di consapevolezza. Permettetemi di pensare all'alto prezzo di delusione, al di là dei problemi contingenti sanitari, per il complesso, ambizioso e faticoso progetto per il Trentennale della nostra Associazione, affrontato, dalla nostra Presidente insieme al Consiglio, successivamente alla "mondiale" emergenza, che ha bloccato ogni incontro, evento e cerimonia.

Consoliamoci, comunque, con il ricordo dell'ultimo, recente (a pochi giorni dalla prima ordinanza restrittiva) convivio di Tavola Veneta, a Zenson di Piave presso il Ristorante AL CACCIATORE, con l'atteso e confermato appuntamento con la "sopa coada", perfetto risultato della continua ricerca gastronomica della Signora Adele che è approdata ad una applaudita perfezione con l'impiego di un fagiano e due piccioni.

Il pranzo ha anche lasciato spazio alla presenza di tre nuove entusiastiche socie.

Ricordo lo studio programmato su eventuali coincidenze della nostra "sopa coada" con l'omonima "ZUPPA COATTA" GALLURESE (preparata con brodo di pecora e formaggio) che ha portato in Sardegna un gruppo di socie nel 1992, avviando così, fin dai primi anni della giova-

ne Associazione, l'impegno per una seria analisi di ogni curiosità gastronomica.

Presenza preziosa, alla fine del pranzo, il GRAN POETA della CONFRATERNITA DELLA SOPA COADA, Riccardo Pauletti che ci ha comunicato l'origine e la tradizione del piatto, che è, ancora oggi, ritrovato ed apprezzato.

Alla fine nuovo applauso ai titolari Luigi e Adele per il perfetto risultato dello storico piatto (servito per ben due volte proprio per "spegnere" voglie residue), e, nel congedarci, purtroppo, nulla ancora ci faceva presumere una chiusura agli incontri, sentimento dilatato nello sconforto di tante e ancora tante persone vittime della pandemia.

Il nostro dolore abbraccia, con sentita vicinanza, tutti coloro ancora nella sofferenza.

Però... la nostra serena, paziente e per quanto consentito, ottimista Presidente Maria Antonietta Vendramini Favero non ha abbandonato il suo impegno.

Ci ha raggiunto con una lettera nella quale spronava le socie (e i soci) a non restare in ozio, ma diligenti e volenterosi impegnati tutti in esecuzione di ricette (presenti nella suddetta corrispondenza) e sottoporle (via social) ad una severa valutazione, a rischio...bocciatura a fine anno!!

Ringraziamo la nostra Presidente per la sua energia e il supporto "mo-

rale" che ci trasmette, aiutata dalle parole di vicinanza che ha voluto aggiungere, il prof. Ulderico Bernardi, primo Presidente dell'Associazione che ricava dall'attività di questo trentennale lavoro esteso anche, da anni, all'intera EUROPA, un'immagine che perpetua "UN'INTESA CULTURALE DI FONDAMENTALE IMPORTANZA PER LA PACE E IL BENESSERE DELL'UMANITA' CONSERVANDO E DIFFONDENDO IL MEGLIO DELLA TRADIZIONE NOSTRA" AD MAIORA.

Germana Caliò Segantin



---

---

# CIVILTÀ DEL CONVIVIO

Dispense di FRANCESCO MAZZOLI



Nella ricorrenza del centenario della nascita di Francesco Mazzoli riteniamo far cosa gradita ai Confratelli pubblicare i testi in originale delle 20 dispense della Civiltà del Convivio redatte dal nostro indimenticabile maestro, fondatore della FICE e per anni sommo Presidente.

Le dispense vengono riproposte nella stessa veste grafica e ortografica come redatte dall'autore, così come i contenuti, sia pur vittime, in alcuni passaggi, dell'usura del tempo e delle nuove normative per poter far ben comprendere a tutti i lettori la grandezza del personaggio di Francesco Mazzoli precursore per molti aspetti per la sua opera di valorizzazione della cultura enogastronomica italiana e non solo.

---

---

DISPENSA N. 5 LUGLIO 1998

## COME SI COSTRUISCE UNO "SPARTITO"

Con questa dispensa vogliamo trattare il non facile argomento del COME COSTRUIRE UNO SPARTITO. Pochi ma concreti cenni in base ai quali poter offrire ai convitati una sequenza di vivande che consenta un giusto rapporto tra CIBO, STOMACO e TASCA del commensale.

ANZITUTTO, perché adottiamo il vocabolo SPARTITO? Il vocabolo francese MENU' ha origini popolari. Derivato dal verbo latino "Minuere" e sostanzialmente dal suo participio ed aggettivo "Minutus, a, um" – che significa minuto, piccolo, sottile, tenue, di poco conto- era, in effetti, il foglietto di carta sul quale il cuoco scriveva la lista della spesa giornaliera. Il "Grand Larousse" lo dà, in progressione di tempo, come "dettaglio, sequenza dei piatti che devono essere serviti in un pasto, cartoncino sul quale vengono riportate le vivande da servire a tavola".

Per noi i piatti che costituiscono un pranzo od una cena sono una vera sinfonia di colori, profumi e sapori. Quale miglior attinenza, pertanto,

con lo SPARTITO MUSICALE che dell'armonia globale è l'espressione più genuina? Perciò lo abbiamo adottato.

**Passiamo ora alla parte pratica.**

### UNO SPARTITO, COME LO INTENDIAMO NOI, COSÌ SI ARTICOLA

Antipasto - Primi piatti  
Piatto di mezzo o Sorbetto  
Secondi piatti  
Dessert – Frutta (eventuale)  
Caffè e Liquori

**PRINCIPI CHE REGOLANO UN PASTO** (prendiamo in considerazione ed argomento la cucina italiana nel suo insieme. Che tuttavia risente ancora dell'influenza francese)

**CROMATICITA'** (colore delle vivande – senso della vista)

**PROFUMO** (senso dell'olfatto)

**GUSTO** (senso del tatto per il tramite delle papille gustative e dell'odorato per le narici)



**CONSISTENZA** (resistenza al tatto ed, ovviamente, alle posate)

**APPETIBILITA'** (bontà o meno del cibo: desiderio di consumarlo)

**DIGERIBILITA'** (benessere della persona, apparato digerente non intasato)

### ANALIZZIAMO, IN DETTAGLIO, QUANTO SOPRA INDICATO

**ANTIPASTO:** è quella parte del convivio che ha il compito di predisporre lo stomaco alla ricezione e digestione delle vivande che poi seguiranno. Pertanto l'antipasto deve avere caratteristiche di leggerezza, pronta digeribilità, sapori non violenti, quantità limitate, colori tenui, profumi morbidi.

**Può essere:** freddo – caldo – od ambedue insieme. In tal caso va servito prima il freddo e poi il caldo.

#### PRIMI PIATTI

Possono essere suddivisi in due grandi categorie

**MINESTRE LIQUIDE:** dette tecnica-

mente "al cucchiaio" in quanto per sorbirle è necessario usare tale posata.

**MINESTRE ASCIUTTE:** dette anche "da forchetta" in quanto per portarle alla bocca è necessario usare tale posata.

### PIATTO DI MEZZO

C'è chi propende ad inserirlo tra i primi ed i secondi piatti. È una portata leggera che ha lo scopo di avviare le papille gustative alla sapidità dei secondi. Un ottimo piatto di mezzo è, ad esempio, il pesce. Vanno bene anche le carni bianche, sformati di verdura od altre portate non impegnative per il palato. C'è chi serve, come piatto di mezzo, o tra questo ed il secondo, un "SORBETTO". Che ha la funzione di CANCELLARE i gusti precedenti, di preparare ex novo le papille gustative alle vivande che seguiranno, nonché AVVIARE la digestione.

### SECONDI PIATTI

Possono essere suddivisi in tre grandi categorie

**PESCE**  
**CARNE**  
**NEUTRI o COMPOSITI**

#### Analizziamoli

**Pesce.** Si suddivide in "bianco", cioè senza l'uso di salse od intingoli analoghi; in "salsa", cioè aromatizzati con ingredienti vari (sughi, salse, spezie...); "grigliato", cioè cotto all'azione diretta, o quasi, del fuoco e spennellato con ingredienti aromatizzanti; "fritto".

**Carne.** Si suddivide in:

"Bianca" (pollo, coniglio...) – "Rossa" (manzo, selvaggina...)

Sottodivisione: "Da piuma" (volatili) – "Da pelo" (quadrupedi, ecc.)

**Neutri o Compositi.** Sono quella la cui composizione si avvale di ingredienti della carne e del pesce; oppure a sé stanti (sformati, timballi, fondute...)

**DESSERT.** È la parte finale del pasto. Comprende i dolci. Ha il compito, in genere, oltre a deliziare il palato con nuovi sapori, di fornire gli zuccheri necessari ad una buona digestione.

**FRUTTA.** Scrive Escoffier; "Un buon pasto raffinato deve terminare, di preferenza, con frutta eccellente". Però, secondo le più moderne teorie dietetiche, la frutta, i cui zuccheri sono prontamente assimilabili, va contro i cibi in digestione, dando un senso di troppa pienezza. Ragion per cui dovrebbe essere assunta lontano dai pasti. È preferibile, pertanto, non servirla in un banchetto ufficiale. Si potrà offrire frutta secca in quantità moderata; oppure frutta acquosa (ananas, mandarini, ciliegie) più come "sfizio" che come portata. Anche le macedonie di frutta, con o senza gelato, pur gradite dai commensali, sarebbero di pesante digestione.

**CAFFÈ e LIQUORI.** è la parte eccitante (caffaina; ed alcool come vasodilatatore) dei convivi. Scrive Escoffier: "Un caffè preparato con cura, preso dopo la fine del pasto,

favorisce la digestione".

**NELLA COSTRUZIONE DI UNO SPARTITO** inoltre, sarà cura dell'addetto ai lavori tener presente quanto segue.

**Cromaticità:** ogni vivanda ha un suo particolare colore. Che può essere classificato, grosso modo, in FREDDO (azzurro, verde, violetto, blu, nero, e ... bianco); CALDO (giallo, arancione, rosso).

Pertanto è buon accorgimento osservare, nella preparazione dei cibi, una progressione cromatica che dai toni freddi vada a quelli caldi. I primi sono "repulsivi", i secondi "attraenti". Il rosso ha il maggior indice di gradimento. In base a quanto sopra si cerchi di evitare quelle cromie che possono ingenerare un senso di inappetibilità al cibo proposto. Esempio: il "risotto" al nero di seppia. È ottimo: ma, cromaticamente, per molti commensali, è ripulsivo.

**Profumo:** ogni piatto ha un suo particolare profumo. Sarà pertanto consigliabile dare una sequenza che da quello più debole vada al più consistente.

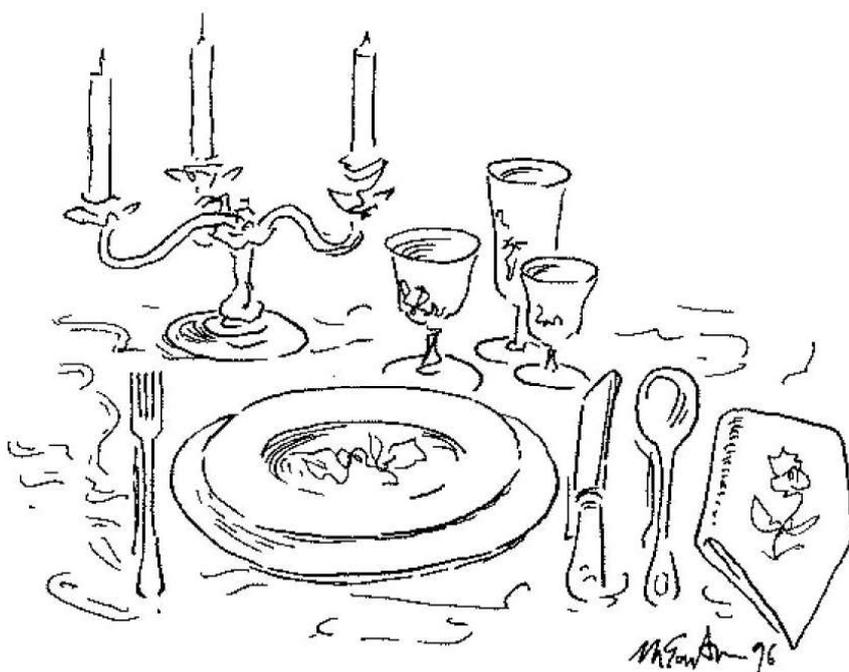
**Gusto:** ogni vivanda ha una sua particolare sapidità. Regolarsi come il profumo.

**Consistenza:** ogni vivanda ha una sua peculiare consistenza (resistenza al tatto od alle posate). E' da evitare che, a causa di una eccessiva consistenza, il commensale debba lavorare troppo di forchetta, coltello e personale dentatura.

**Digeribilità:** evitare le pietanze "matrone". Che calano, cioè, con difficoltà lungo l'esofago producendo un senso di intasamento e di fastidiosa pienezza.

**In base a quanto più sopra esposto proponiamo una sequenza ottimale per un pranzo od una cena di prestigio**

Antipasto  
Un primo al "cucchiaio"  
Un primo alla "forchetta"  
Un piatto di mezzo o il sorbetto  
Un secondo di pesce  
Un secondo di carne  
Dessert – Frutta secca  
Caffè – Liquore



Come **COMMISSIONE TECNICA FICE** vogliamo, ora, proporre - e molti confratelli ci hanno in ciò, confortato - il seguente schema per uno spartito conviviale.

Antipastino leggero  
Un primo al "cucchiaino"  
Un primo alla "forchetta"  
Sorbetto  
Un secondo con contorni  
Dessert  
Caffè e Liquore

Tale schema offre, a nostro avviso, i seguenti vantaggi:

- Possibilità di offrire la degustazione di 4 piatti locali. E questo, nei convivii delle Confraternite, deve avere primaria importanza.

- Non intasa lo stomaco.

- Facilita il servizio sala.

- La cucina non è stressata dal problema di servire tante portate in poco tempo. Quindi lavora meglio

- Si accorciano i tempi conviviali. Favorendo la partenza, a pasto terminato, dei Confratelli che abitano lontano.

- Si possono contenere i costi.

Scrive Escoffier *"È molte volte preferibile servire un menù di poche portate, ma ben equilibrato e perfettamente servito, in modo che gli invitati possano gustarlo senza fretta, anziché sfilare davanti a loro - quasi per rinnovare il supplizio di Tantalo - una lunga litania di pietanze che non avranno il tempo di toccare"*.

**COMPILAZIONE DELLO SPARTITO** da inviare alle Confraternite

per favorire la loro partecipazione e da porre, poi, sui tavoli conviviali.

Buona regola generale: in Italia lo spartito va scritto in italiano, anche perché le parole "straniere" sono fonte di innumerevoli strafalcioni. Pertanto evitare di passare per un "presuntuoso ignorante". Qualora ve ne sia necessità, mettere il termine esotico tra "virgolette". Ma, prima, consultate un buon dizionario. E datene anche, in carattere piccolo ed a piè di pagina, la traduzione in italiano. Non tutti sono provetti linguisti. Se volete scrivere lo spartito in "dialetto", datene la traduzione a fianco. Ciò per il fatto che non tutti i commensali sono conoscitori di parlate a loro non use. E' un tocco di cortesia conviviale in più.



Re Artù con i Cavalieri della Tavola Rotonda - incisione su legno del 1488 - da "Alla scoperta del regno di Re Artù" di Steve Blake e Scott Lloyd - New Compton Ed. Roma 2000.

# LE ARANCINE SICILIANE

Enohobbyclub Confraternita Panormita - Palermo



Il commissario Montalbano ha molto apprezzato le arancine nelle sue interpretazioni poliziesche, provocando l'acquolina in bocca nei telespettatori.

Le arancine vengono consumate durante tutto l'anno, ma il giorno del loro tripudio il 13 dicembre.

Si narra che la città di Palermo fosse in preda alla carestia e che, fortunatamente, una nave carica di grano approdasse quel giorno in porto.

Il popolo affamato si riversò a prendere il grano ed a mangiarlo appena bollito, non potendo attendere i tempi di molitura e panificazione.

Da allora, il 13 dicembre, gli osservanti, non mangiano pane né pasta, bensì arancine e cuccia, ossia grano bollito e arricchito con crema di ricotta e cioccolato.

Due sono le varietà: arancine al burro e arancine alla carne.

La preparazione del riso è uguale per entrambe le ricette. Cambia il contenuto.



## ARANCINE AL BURRO

**Ingredienti per 4 persone**

**Difficoltà media**

mezzo Kg di riso;  
4 uova;  
due etti di primosale;  
mezzo etto di caciocavallo grattugiato;  
un etto di burro;  
farina  
sale, pepe  
pane grattugiato, olio

**Preparazione**

Bollire il riso in acqua col sale e scolarlo al dente, quindi condirlo con un uovo battuto, caciocaval-

lo e zafferano. Una volta raffreddato prendere una cucchiata di riso nel palmo della mano e al suo interno porre un pezzetto di burro e di primosale. Richiudere con altro riso e formare una palla che verrà passata nella farina, poi nelle uova sbattute preparate a parte, quindi nel pangrattato ove vengono rotolate.

Infine le arancine vengono fritte in abbondante olio. Una volta fritte bisogna farle asciugare in carta assorbente per drenare l'eccesso di olio. Una volta tiepide, servirle.



## ARANCINE ALLA CARNE

**Ingredienti per 4 persone**

**Difficoltà media**

Mezzo Kg di riso;  
250 gr. Di carne tritata;  
una tazza di salsa di pomodoro;  
un etto di piselli;  
100 gr di caciocavallo;  
una cipolla;  
50 gr di caciocavallo grattugiato;  
4 uova;  
pangrattato  
farina  
olio, sale e pepe

**Preparazione**

Una volta lessato il riso al dente, sgocciolare in una terrina e condire con un uovo battuto, 50 gr di caciocavallo ed un po' di salsa.

A parte preparare il soffritto di tri-

tato di cipolla, carota e sedano; poco prima della rosolatura aggiungere il tritato e continuare a rosolare sfumando con un po' di vino. Aggiungere un etto di piselli, mezza tazza di pomodoro, sale e pepe, cuocendo per mezz'ora a fuoco lento, stemperando con poca acqua se necessario.

Lasciare raffreddare; quindi prendere un po' di riso nel palmo della mano e al suo centro porre una cucchiata del ragù preparato, da coprire con un tetto di riso formandolo a palla.

Infarinare, passare nelle uova sbattute e nel pangrattato e friggere in abbondante olio caldo. Asciugare in carta assorbente e servire calde.

RICETTE DELLE CONFRATERNITE

# RISOTTO ALLA SPALLA CRUDA

Arcisodalizio Per La Ricerca Della Spalla Cruda Suprema  
San Secondo Parmense (Parma)



## Ingredienti

Scalognò 20 gr.;  
1 Spicchio di aglio sbucciato;  
Burro morbido 40gr.;  
Riso Carnaroli 320 gr.;  
Brandy 25gr.;  
Vino Bianco secco 25 gr.;  
Spalla cruda 150 gr.;  
Brodo di cappone 550 gr.;  
Gorgonzola 70 gr.;  
Zucca 200 gr.;  
Un ciuffo di prezzemolo tritato;  
Sale e Pepe quanto basta.

## Preparazione

In pentola fare rosolare nel burro la cipolla e l'aglio, una volta dorati toglierli e aggiungere la "spalla cruda" tagliata a strisce, una volta croccante togliere la spalla e metterla in un piatto.

Nella pentola con il burro aromatizzato in precedenza, mettiamo il riso e lo facciamo tostare, aggiungiamo la zucca tagliata a cubetti e il brodo, a metà cottura aggiungiamo metà dose di gorgonzola, il prezzemolo, sale e il pepe, l'altra metà della gorgonzola la sciogliamo a bagno maria o nel micro onde. Impiattiamo il riso, guarnendo con la fonduta di gorgonzola versata a filo e la spalla cruda croccante nel mezzo.

LA SPALLA CRUDA E' UN SALUME TIPICO DELLA "BASSA PARMENSE" E DA MOLTI CONSIDERATO IL SALUME PIU' ANTICO DELLA BASSA, INFATTI I PRIMI RISCONTRI STORICI RISALGONO AL 1170, QUANDO DA PALASONE DI SISSA PORTAVANO A PASCOLARE I SUINI NERI NELLE FORESTE DI SAN SECONDO PARMENSE E I COLONI PAGAVANO I PREVISTI TRIBUTI ALLA CHIESA CON SPALLE CRUDE. LA SPALLA RICHIEDE UNA LUNGA STAGIONATURA (12/15 MESI) E SI OTTIENE DALLA LAVORAZIONE DELLE CARNI DI SUINI PESANTI DAI (220/250 KG). LA SPALLA CRUDA QUINDI POSSIAMO DIRE CHE NON SI CONFEZIONA MA SI FA, CON LE CARNI DEI SUINI PESANTI E CON LA MAESTRIA DEL NORCINO. (ANTICO MESTIERE CHE ANCHE LA TECNOLOGIA PIU' MODERNA A RILEGARE NEL MAGAZZINO DEI RICORDI). LA "SPALLA CRUDA", PUO' ESSERE PREPARATA CON OSSO (MOLTO RARA) OPPURE SENZA OSSO, MA COMUNQUE SEMPRE INSACCATA NELLA VESCICA NATURALE DI SUINO. NELLA VERSIONE CON L'OSSO "SCAPOLA" VENGONO INSERITI TUTTI I MUSCOLI DELLA SPALLA E A VOLTE ANCHE PARTE DELLA COPPA. LA SPALLA CRUDA SENZA L'OSSO, COME IN QUESTO CASO, È RICAVATA DALLA UNIONE DELLA TOTALITA' DEI MUSCOLI DELLA SPALLA, SOPRASPINATI E SOTTOSPINATI COSI' DA FARE ASSUMERE AL SALUME LA TIPICA FORMA A PERA COME IL FIOCCO DI CULATELLO MA DISTINGUIBILE DA QUEST'ULTIMO GRAZIE AL PEZZO DI CORDA CHE IN FASE DI LEGATURA SI LASCIA CADERE PENZOLONI DALLA PARTE INFERIORE. UNA VOLTA OTTENUTA LA SAGOMATURA DELLA SPALLA CRUDA, SI PROCEDE AD UNA SALATURA LEGGERA PER 5-6 GIORNI (di massima) E QUINDI ALLA SUCCESSIVA INSACCATURA NELLA VESCICA E LEGATURA MANUALE. LA STAGIONATURA AVVIENE POI NELLE UMIDE E BUIE CANTINE DISSEMINATE NELLE CAMPAGNE DELLA BASSA, (individuati nello statuto) DOVE UN MICROCLIMA, UNICO, NE SUUGGELLA UN PERFETTO COMPIMENTO. IL PESO SI AGGIRA PER LA SPALLA SENZA OSSO 2,5/3 KG. L'INSIEME DI TUTTE QUESTE CARATTERISTICHE LA FA SI CHE LA "SPALLA CRUDA" SIA UN SALUME DEI PIU' RICERCATI E APPREZZATI.



## RICETTE DELLE CONFRATERNITE

# RAVIOLI DI GAVI (RAVIEUI 'D GOVI)

Ordine Obertengo Dei Cavalieri Del Raviolo E Del Gavi - Gavi (Alessandria)



All'art. 2 dello Statuto dell'Ordine si legge: "Finalità dell'Ordine sono quelle di esaltare e propagandare : a) I ravioli che qui nacquero durante il Marchesato di Gavi del XII secolo; b) il vino Cortese .....

Se facciamo attenzione all'espressione "qui nacquero", vediamo che, nella sua sottile ambiguità, può essere oggetto di una interpretazione debole oppure di una interpretazione forte che porta ad affermare che i ravioli nacquero proprio a Gavi.

Carletto Bergaglio, fondatore dell'Ordine, sostenne proprio questa tesi con la costruzione di una storia, riportata in diversi scritti, legata al Marchesato, all'importanza di Gavi sulla via che unisce Genova al Nord, all'esistenza della locanda della famiglia Raviolo, concludendo che l'origine del raviolo è gaviense.

La storia di Bergaglio, ingegnosamente costruita e non priva di documentazione, ha avuto successo e ha naturalmente alimentato di-

scussioni. Ma dobbiamo riconoscere che la storia del raviolo è molto più complessa e il piatto diventa quello che è nel corso di un lento processo. Però quanto affermato dal nostro fondatore noi Cavalieri lo conserviamo, se non come verità storica, come valore identitario del nostro Ordine.

Se consideriamo il raviolo di Gavi, torniamo alla famiglia Raviolo. A conferma della loro origine di locandieri, non facevano parte delle nobili famiglie di Gavi. I più ricchi andarono a Genova e, entrati nella nobiltà genovese ebbero nello scudo una forma per i ravioli con sopra le tre stelle. Quando nel 1528 entrarono nell'Albergo dei Pinelli, cambiarono il cognome in Gavi e successivamente anche lo stemma (che rivelava le loro umili origini) con quello del leone rampante su fondo bleu. Nella figura riportata è evidente lo Stemma dei Gavi (quindi Raviolo). E' una epigrafe disegnata da Domenico Piaggio nel 1720 e riporta una lapide che si trovava nel Chiostro della Chiesa di S. Francesco a Genova. La scritta recita: Sepolcro di Antonio dei Gavi anno 1545. Si vede bene la "rotella" per ravioli.

Questo per sottolineare che, senza rivendicare primogeniture, il raviolo per Gavi e Gavi per il raviolo hanno avuto la massima importanza.

Se ci riferiamo all'espressione linguistica, se con agnolotto e raviolo intendiamo paste ripiene che differiscono essenzialmente per il ripieno di carni l'una e per quello di verdure l'altra, l'una diffusa soprattutto in Piemonte e l'altra in Liguria (anche se il tutto con una certa approssimazione), Gavi, città con storia ligure collocata in Piemonte, è anche il punto di confine tra le denominazioni agnolotto e raviolo.

A Gavi ogni casa ha la sua ricetta del raviolo. Un tempo era solo un piatto d'autunno e d'inverno. Tutti lo facevano alla domenica del Rosario ai primi di ottobre e l'ultima volta alla domenica di metà Quaresima. Ci sono alcune regole fondamentali e, sulla



base di queste, l'Ordine ha elaborato la ricetta che propone, non prima di avere ricordato che anche Niccolò Paganini elaborò una sua ricetta del raviolo il cui manoscritto originale si trova presso la Library del Congresso di Washington, e che riporta molti ingredienti che sono anche quelli dei ravioli di Gavi.

Ed ecco la ricetta dei Ravioli di Gavi. Si prepara la pasta con farina 00, acqua, uova e un pizzico di sale.

Per il ripieno, le carni di vitello e maiale vengono tagliate a pezzi di dimensione media e vengono rosolate con vino bianco (Gavi) e sapori naturali, non troppo cotte. La carne di manzo viene rosolata in vino rosso. A piacere salsiccia cruda o leggermente passata in vino bianco.

La boragine o scarola va leggermente lessata e strizzata bene.

Il tutto viene tritato e mescolato con l'aggiunta di parmigiano in abbondanza e tenuto insieme da uova intere. Aggiungere, a piacere, qualche foglia di maggiorana frullata con pangrattato, sale e un pizzico di pepe bianco.

Si stende la sfoglia, ben lavorata e sottile, e con il ripieno si formano i ravioli premendo con le dita attorno ai bordi per fare aderire bene il ripieno alla pasta. Si tagliano con l'apposita rotella.

Cotti in acqua salata, possono essere consumati: a culo nudo, ossia senza condimento o eventualmente con un leggero strato di parmigiano. Nel vino, che può essere un Gavi o un rosso, nella scodella. Nel sugo, che deve essere il "tocco" rilasciato dalla carne usata nella cottura. Alcuni ravioli, nell'attesa, venivano cotti sulla ghisa della stufa e consumati prima del pranzo.



# Pesche e salute

**Prof. Riccardo Raddino**  
Professore associato  
Sezione di Malattie  
Cardiovascolari



Le pesche vantano molte proprietà e apportano diversi benefici all'organismo, che possono essere considerati estremamente preziosi per la salute. Le pesche sono un frutto molto amato in tutto il mondo e l'albero dal quale nascono – il Pesco, che appartiene alla famiglia delle Rosacee – è resistente a diverse temperature, per cui è possibile trovarlo in varie parti del mondo: l'albero è originario della Cina e arrivò in Europa attraverso la Persia.

Le proprietà nutritive delle pesche sono conosciute dai tempi più antichi: basti pensare, infatti, che il pesco veniva coltivato in Cina circa 5 mila anni fa.

Ma quali sono tutte le proprietà benefiche che offrono le pesche? Scopriamole nel dettaglio per sfruttare i benefici che questo frutto così buono e amato può donare alla nostra salute.

## Benefici delle pesche

Le pesche possiedono molte proprietà salutari, sono digestive, depurative, sono ottime per la circolazione del sangue.

Le pesche sono ricche di fibre, di acqua e sono povere di grassi. Risultano, dunque, validissime nei regi-

mi dietetici ipocalorici. Le pesche hanno anche tanti antiossidanti che rallentano il processo di invecchiamento; sono diuretiche e altresì abbastanza lassative.

Sono ricche di carotenoidi (come tutti gli ortaggi e i frutti che hanno il medesimo colore) e sono ricche di vitamina A che protegge la salute oculare e combatte la presenza di radicali liberi, mantenendo dunque ossigenata la pelle e gli organi del corpo.

Essendo ricca anche di vitamina C, la pesca facilita l'assorbimento del ferro. Essa è anche fonte di sali minerali, come il potassio che regola il battito cardiaco e la pressione sanguigna.

## Proprietà e benefici della pesca

Le pesche, inoltre, aiutano ad abbassare il colesterolo, regolano il transito intestinale e migliorano la digestione.

Contengono selenio che difende le cellule e le ripara dai danni del passare del tempo. Le pesche aiutano a combattere la sensazione di malessere allo stomaco e proteggono la salute della vescica.

Andrebbero sempre consumate fresche, soprattutto in estate, la loro

stagione, magari associate anche ad altra frutta, in una colorata macedonia.

## Calorie delle pesche

Le pesche sono assai valide nei regimi ipocalorici, dunque adatte a chi voglia perdere peso. La pesca regala un senso di sazietà e dunque evita che si mangi di più.

La presenza di tanti sali minerali idrata molto il corpo e la presenza di fibre risulta assai benefica. Una pesca contiene dalle 35 alle 50 calorie. Un apporto calorico poco importante, visto che un etto di pesche conta circa 39 calorie.

La pesca ha un basso indice glicemico, è povera di grassi ed è ricca di acqua, circa l'85% del suo peso. Fornisce all'organismo una buona quantità di sali minerali, come fosforo, potassio e calcio. Una pesca somministra il 47% del fabbisogno giornaliero di potassio.

## Controindicazioni delle pesche

Non si conoscono effetti collaterali importanti legati al consumo di questo frutto.

La pesca fermenta e dunque sarebbe meglio consumarla lontano dai pasti perché potrebbe interferire con la digestione.

È consigliato non bere troppa acqua quando si mangiano le pesche perché potrebbero generarsi gonfiori.

Ad essere nocivo è il nocciolo di questo frutto, perché contiene amigdalina, sostanza tossica per l'organismo umano.

Essa infatti quando viene a contatto con gli enzimi della flora batterica genera effetti negativi.



# UN MONDO DI FARINE

Caratteristiche e tipologie per poterle scegliere ed utilizzare al meglio in cucina

**Simone Massenza**  
Giudice Internazionale  
di Food e Degustatore  
Professionista



I cereali hanno accompagnato il cammino alimentare dell'uomo ancor prima del fuoco o della ruota. Circa centomila anni fa, l'uomo cacciatore-raccoglitore si accorse presto che consumando i semi delle graminacee offrivano maggiori vantaggi rispetto agli altri vegetali. Si conservavano a lungo, erano facilmente trasportabili e maggiormente nutrienti, e circa trentamila anni fa per la prima volta si fece la farina.

Dopo i primi tentativi fatti con orzo o avena, la scelta nelle coltivazioni di cereali si sviluppò principalmente in relazione alle condizioni climatiche e alle caratteristiche del territorio.

Oggi se diciamo farina pensiamo subito al grano, ma fu solo a partire dalla fine del quattrocento, dopo la peste nera, che il frumento soppiantò gli altri cereali per esigenze di resa.

## Conosciamo i cereali?

I cereali nei millenni ne sono state selezionati e coltivati migliaia, ma ne conosciamo le principali caratteristiche per poterli scegliere? Il loro miglior utilizzo in un panorama complesso e spesso ingannevole?

Il termine grano, o i suoi sinonimi frumento e tritico, si riferiscono ad un genere che comprende decine di specie, fra cui cinque primarie: grano tenero, grano duro, monococco, dicocco e spelta.

Come sono divise

La lavorazione dei cereali si divide in farina e semola (solitamente si utilizza questa indicazione solo per farinacei prodotti dal grano duro, mais o riso) in base alla granulometria. La prima è il prodotto di una macinazione fine o finissima, il cui risultato è una polvere impalpabile, mentre la seconda ha una macinazione più grossolana, in cui i granelli sono facilmente percepibili.

## Distinzione dei vari tipi di farina

La farina, nella codifica italiana, si distingue in: tipo 00 (conosciuta anche come fior di farina), tipo 0, tipo 1, tipo 2 e integrale.

Andando dalla più alla meno raffinata, in base al tasso di abburattamento, la percentuale di farina in peso si estrae da 100 parti di cereale, in relazione alla maggiore o minore eliminazione di crusca e germe, va dal 50% della 00 al 100% dell'integrale.

Ma attenzione, non basta che su una confezione ci sia scritto "integrale", esiste la possibilità di produrre farina integrale ricostituita, cioè aggiungere crusca a una farina raffinata senza obbligo di dicitura. Pertanto dobbiamo leggere con attenzione gli ingredienti (che in una farina dovrebbe essere solo il cereale da cui è composta) e diffidare in presenza di crusca, cruschetto o fibre.

## La semola

La semola, chiamata anche farina granita o bramata, si distingue in base alla granulometria, in: semola grossa (600-800 micron), semola media (400-600 micron), semolino (circa 300 micron) e semola rimacinata, chiamata anche impropriamente farina, (300-150 micron), ottenuta dalla semola con un secondo passaggio di molitura. Anche la semola, se molita con germe e crusca, può essere integrale. In linea di massima, più una farina viene raffinata e maggiormente sarà chiaro il suo colore e facilmente lavorabile, a discapito però della quantità di proteine, vitamine, sali minerali e nutrienti vari contenuti nella stessa e della ricchezza organolettica.



## La macinatura

La farina può essere macinata a pietra o con molitura convenzionale. Oggi in Italia i mulini tradizionali a pietra sono pochi e piccoli. Il vantaggio della macinatura a pietra è che si macinano chicchi interi, amalgamando germe e crusca con la farina, ottenendo così un gusto, un aroma e proprietà nutrizionali superiori rispetto alla macinazione con cilindri d'acciaio, dando vita ad un prodotto ricco di fibre, minerali, vitamine e proteine presenti naturalmente nei cereali.

Con questa tecnica si possono ottenere farine dall'integrale al tipo 0, ma non la tipo 00, che sarà solo industriale. Leggere in etichetta "macinata a pietra" non basta per garantirsi una farina di questo tipo, oggi la maggioranza dei produttori ha sostituito le macine di pietra con dischi d'acciaio inossidabile, rivestiti di pietra naturale o ricoperte da un impasto di selce, magnesite e smeriglio che, girando ad una velocità molto più elevata rispetto a quelli tradizionali (400 giri/h contro i 150 della naturale), surriscaldano la farina riducendo ancor di più alcune proprietà nutrizionali. Per essere sicuri di cosa acquistate dovete informarvi sul produttore, oppure scegliere farine con dicitura "macinata a pietra naturale" o "macinata a sasso".



## La forza

Un altro parametro fondamentale nella scelta della farina è la forza, chiamata W, ed è la capacità di assorbire i liquidi e trattenere l'anidride carbonica durante la lavorazione. Il suo valore dipende strettamente dal contenuto di proteine, in particolar modo della gliadina e glutenina, insieme compongono il glutine. Una farina forte renderà il nostro impasto elastico, tenace, bel alveolato e particolarmente resistente alla lievitazione grazie alla rete glutinica più solida ed è quindi consigliata per tutte le lunghe lievitazioni e per i lievitati soffici, poiché evita che l'impasto si sgonfi. Una farina debole, al contrario,

ha una capacità di assorbimento dei liquidi più bassa, formando una massa glutinica ridotta e, durante la lievitazione, trattiene meno anidride carbonica; ne è consigliabile l'utilizzo per ricette che richiedono poco volume come biscotti, paste frolle, grissini, focacce basse.

## Importanti distinzioni

In base alla forza si distinguono in

**"Farine Deboli"** (fino a 170 W) con capacità di assorbimento pari al 50% del loro peso in acqua, **ideali per frolle, biscotti, grissini, ecc.**

**"Farine Medie"** (da 180 ai 260 W) che assorbono circa il 55%-65% del loro peso in acqua, **indicate per impasti lievitati che necessitano di una media quantità di liquidi come il pane francese, il pane all'olio o il pane al latte.**

**"Farine Forti"** (da 280 ai 350 W) che assorbono circa il 65%-75% del loro peso in acqua, **indicate per lievitati che richiedono un'elevata quantità di liquidi come babà, brioches, pizza, ecc.**

**"Farine Speciali"** (da 350 a 500 W) che assorbono fino al 90% del loro peso in acqua, **utilizzate miscelate per rinforzare le farine più deboli o per produrre pani particolari.**

Il problema è che il parametro W, se non per poche eccezioni, viene considerato dai produttori un'informazione puramente tecnica e professionale, gli stessi produttori preferiscono scrivere fantasiose diciture, per nulla esaustive, come "per dolci", "per pizza", "per pane", "lunga lievitazione". In realtà, considerato che la W è strettamente collegata alla presenza di proteine, possiamo farci un'idea semplicemente leggendo la tabella nutrizionale media per 100g di farina, oggi obbligatoria in etichetta, e scegliere la farina più adatta per la nostra lavorazione; se il valore è basso (sotto i 9g) sarà probabilmente una farina debole, se è medio (10-11g) una farina media, se è alto (oltre i 12g) una farina forte.

Abbiamo visto che la farina di grano tenero è quella più diffusa, grazie alla sua estrema versatilità; in base alla sua forza (W) e al grado di raffinamento che vogliamo conferire al nostro prodotto finale, possiamo scegliere quella più adatta alle nostre lavorazioni, siano esse pa-



sta all'uovo, frolle o lievitati, ma anche preparazioni in cucina, quali infarinature, pastelle o legatura per salse.

## Ma non di solo grano tenero vive l'uomo

Da sempre nella tradizione italiana, specialmente del meridione, per motivi climatici, fa da padrone il Grano Duro con il quale possiamo realizzare in purezza pasta secca, pane e focacce (basti pensare al Pane di Altamura D.O.P.), biscotti, ma anche i famosi gnocchi alla romana, il cous cous, la fregola sarda o una semplice infarinatura.

## Varietà e suoi utilizzi in cucina

Largamente utilizzata negli ultimi anni, la farina di Grano **Khorasan**, dall'omonima regione iraniana, o Frumento Orientale (conosciuto ai più col marchio com-

merciale **Kamut**) è un prodotto altamente versatile, adatto, in purezza o miscelato, a pressoché qualunque impiego.

Ormai stabilmente presente sui nostri scaffali la **Manitoba**, che in realtà non è un cereale a sé, ma semplicemente un tipo di grano tenero proveniente dall'omonima provincia canadese; grazie ai suoi 350 W è una farina forte, ideale da usare in purezza per pane, focacce e pizze a lunghe lievitazioni e lievitati come pandoro, panettone, babà, oppure da aggiungere a farine deboli per rafforzarle.

Troviamo poi il **Monococco**, o più propriamente il farro piccolo, il padre di tutti i cereali moderni; anch'esso si può usare in purezza ma a causa del basso contenuto di amido risulta meno elastico e più friabile, più adatto quindi alla realizzazione di paste frolle, impasti per biscotti e pasticceria secca.

Simile al Monococco, il **Dicocco**, chiamato anche farro o farro medio, viene utilizzato, grazie al suo alto valore proteico, in purezza per produrre pasta secca, pasta fresca, oppure miscelato fino al 50% per pane, pizze e piadine. Sempre tra i grani, possiamo provare la **Spelta** (o Farro Grande, Granfarro o Farro Spelta), adatta per lievitati a corta lievitazione, torte morbide, crostate, biscotti e pasta, apportando il tipico sentore di nocciola.

**Farina d'Avena, Farina d'Orzo e Farina di Miglio**, da usare preferibilmente miscelate ad almeno un 50% al frumento (per il miglio almeno 70%), per le loro scarse caratteristiche panificabili, aggiungeranno un bel tono, più o meno marrone, e una ricca intensità gustativa e olfattiva alle nostre lavorazioni.

La **Farina di Segale**, tipica dei paesi teutonici, dal colore scuro e dal caratteristico sapore, è ideale da usare in purezza per il famoso pane, nero e compatto, ma anche per dolci, biscotti o torte, pasta, focacce o addirittura per infarinature e pastelle per frittiture.

Per quanto riguarda la **Farina di Mais**, o **Granturco**, oltre all'utilizzo nella nostrana polenta, è perfetta per tutte le lavorazioni, ma miscelandola col frumento per almeno il 50%; via libera a pane, frittelle, biscotti, lievitati, panche che otterranno un bel colore giallo-arancio, un'ottima palatabilità, e un gusto caratteristico. Unica avvertenza la tipologia: se la Bramata (sostanzialmente una

semola di mais) è unicamente adatta per la polenta, la versione Fioretto (fine) e Fumetto (extra fine) risultano perfette anche per ogni ricetta.

Dal Sud America è apparsa, negli ultimi anni, la **Farina di Amaranto**, ideale in purezza per realizzare paste soffici (come il pan di Spagna) o frolle, oppure miscelata (in percentuale inferiore al 30%) per pane o pasta, tendendo a indurire molto l'impasto in lievitazione.

Per ultimo citiamo la **Farina di Riso** che può sostituire, anche in purezza, ogni utilizzo del grano tenero, dall'arte bianca alla gastronomia.

### Cultivar e varietà zionali

Ricordiamo che per ognuno di questi cereali esistono poi cultivar o varietà zionali, comprese tutte le tipologie antiche, da scoprire o riscoprire, ognuna con le proprie peculiarità: Biancolilla, Senatore Cappelli, Timilia, Grano Tenero di Rieti, Enkir, Marano, Farro della Garfagnana, solo per citarne alcune, e addirittura cultivar locali come il Monococco Shebar di Cigole o il Mais Belgrano di Castegnato.

### Altre farine

Oltre a quelle di cereali, abbiamo un'infinità di altre farine da poter provare e scoprire, che siano di semi (quinoa, grano saraceno, canapa, chia, sesamo, lino), leguminose (soia, ceci, fave, lenticchie, piselli, fagioli, lupini) o frutta (castagne, nocciole, cocco, leccio, carruba, mandorle, pistacchi, noci). Ognuna di esse apporterà caratterizzazione alle nostre lavorazioni, accrescendole, non solo in colore, ma dal punto di vista della ricchezza organolettica. Unica avvertenza, le farine leguminose sono le uniche, fra le tre, a poter essere utilizzate anche in purezza, mentre per le altre è necessario un utilizzo, fra il 20% e il 50%, miscelato con frumento.

**Non resta quindi che scatenare la fantasia e avventurarsi, con poche piccole attenzioni, in questo variegato mondo, alla ricerca di nuove creazioni e augurare a tutti buone ricette!**



# Sedano

## Curiosità e ricette



Germano Bana

*Il sedano (*Apium graveolens*) è una pianta appartenente alla famiglia delle Ombrellifere dalle tante virtù terapeutiche. Si tratta di una pianta erbacea biennale coltivata in tutta Italia ma che cresce spontanea anche nei luoghi erbosi e paludosi. Ne esistono diverse varietà che si distinguono per differenti caratteristiche quali colore o periodo di fioritura. Tra le più note troviamo il sedano verde, utilizzato per aromatizzare le pietanze, il sedano rapa, tipico di Verona di cui si utilizza la grossa radice, e il sedano bianco, coltivato su larga scala e dalla lunga resa. Il sedano è ricco di nutrienti che migliorano la nostra salute e aiutano a dimagrire: il sedano crudo contiene una grande quantità di fibre che tengono sotto controllo gli attacchi di fame, inoltre contiene solo 16 calorie per 100 grammi di prodotto, svolge un'azione diuretica e depurativa, favorisce la digestione ed è un ottimo antinfiammatorio naturale. Il sedano era molto apprezzato anche dagli Egizi, dai Greci e dai Romani che lo utilizzavano come diuretico.*



## Proprietà e benefici del sedano

Dal punto di vista nutrizionale, il sedano è un ortaggio ricco di acqua, ne contiene circa il 95%, inoltre apporta solo 16 Kcal per 100 gr ed è privo di grassi e di colesterolo. I suoi steli sono ricchi di importanti sali minerali come potassio, magnesio, calcio e fosforo oltre a vitamine del gruppo B e vitamine C, E, K, le foglie invece contengono vitamina A. Il sedano contiene inoltre luteolina, un antiossidante che aiuta a proteggere il cervello. Tutta la pianta possiede virtù depurative e diuretiche: il succo di sedano, in particolare, depura il corpo, grazie alla sua azione alcalinizzante, combatte la ritenzione idrica, e quindi la cellulite, ed è utile in caso di problemi renali e alla vescica.

L'azione diuretica è dovuta alla grande quantità di acqua e al suo olio essenziale che agisce come vasodilatatore dei vasi sanguigni renali, favorendo la diuresi. Il sedano aiuta anche a proteggere la mucosa gastrica, favorendo la digestione e apportando benefici in caso di gastrite o ulcera.

Le sue proprietà carminative, lo rendono efficace per combattere meteorismo e stipsi. Se consumato con regolarità, il sedano aiuta anche ad abbassare il colesterolo cattivo (LDL) nel sangue e a regolare la pressione sanguigna, proteggendo l'organismo da malattie cardiovascolari, inoltre svolge un'azione antinfiammatoria ed espettorante, utile in caso di catarro, bronchite e tosse secca, grazie anche alla sue proprietà lenitive. Il sedano contiene anche antiossidanti e sostanze che svolgono un'azione anti tumorale, come i flavonoidi e l'acido fenolico, oltre a luteina e apigenina che prevengono la diffusione di cellule cancerose nell'organismo.

Questo prezioso ortaggio può essere d'aiuto anche per la perdita di peso: ha un apporto calorico basso e contiene fibre che aumentano il senso di sazietà. Nell'antichità



venivano attribuite al sedano anche proprietà afrodisiache: i benefici sessuali di questa pianta sarebbero dovuti alla presenza di ormoni steroidei delta-16, che stimolerebbero l'attività delle ghiandole sessuali.

### Come consumare e conservare il sedano

Il sedano è un ortaggio che può essere consumato sia cotto che crudo: nel primo caso è da preferire la cottura al vapore, così da lasciare intatte le sue proprietà. Il sedano crudo è ottimo come spezza fame, ma anche come digestivo: aggiungetelo alle insalate, al pinzimonio o consumatelo sotto forma di centrifugato.

Del sedano potete utilizzare le foglie e le coste, da consumare fresche, le radici devono invece essere ripulite, fatte seccare al sole e poi conservate avvolte in un panno di cotone. Infine i semi, si conservano in un barattolo al riparo dalla luce del sole: favoriscono la digestione e l'eliminazione dei gas, proprio come i semi di finocchio.

Potete utilizzare i semi di sedano anche per la preparazione di infusi rilassanti.

È possibile acquistare il sedano fresco tutto l'anno, anche se in primavera è particolarmente apprezzato per la sua tenerezza.

Assicuratevi che le foglie siano verdi

e che il gambo sia sodo. Dopo l'acquisto conservatelo in frigo nel cassetto della verdura e consumatelo entro 5 giorni: è questo il periodo nel quale mantiene intatte le sue proprietà nutritive.

### Controindicazioni

Il sedano svolge una potente azione diuretica, per questo è sconsigliato a chi soffre di infiammazioni alla vescica ma anche in caso di lesioni gravi ai reni.

Si sconsiglia il consumo di sedano anche alle donne in gravidanza: la presenza di glucosio potrebbe infatti favorire un aborto spontaneo.

Inoltre il sedano potrebbe causare reazioni allergiche nei soggetti predisposti, soprattutto se consumato crudo: solitamente l'allergia al sedano si presenta spesso in associazione ad allergie ai pollini di betulla o ambrosia.

Chi soffre di mal di stomaco dovrebbe consumare il sedano cotto o assumerlo sotto forma di tisana.

Si consiglia inoltre di non abusarne, per non alterare le funzioni gastrointestinali.

Nella pagina successiva vi suggeriamo tre ottime ricette per gustare il sedano in modi diversi.

# LE RICETTE

## Vellutata di sedano

Ingredienti per 2 persone

- 6 coste di sedano · 1 cipollotto fresco · 1 patata media
- 60 gr di anacardi al naturale (non tostati e non salati)
- ½ litro di brodo vegetale · sale, pepe, olio d'oliva q.b.



Preparazione: pulite il sedano privandolo dei filamenti più legnosi (si sfilano facilmente usando la punta di un coltello per inciderli). Tagliatelo a pezzetti. Tritate il cipollotto. Mettete entrambi a dorare qualche minuto in una casseruola con un filo di olio extravergine d'oliva. Aggiungete il brodo, la patata tagliata a pezzetti piccoli e portate a bollore. Cuocete circa 20 minuti, quindi unite gli anacardi e lasciate altri 5 minuti. Salate quanto basta. Controllate che le patate siano cotte, quindi spegnete e lasciate freddare. Frullate la zuppa fino a farla diventare una crema e riponetela in frigorifero almeno 1 ora. Servite la vellutata fredda con un filo di olio d'oliva a crudo e una spolverata di pepe nero.

## Barchette di sedano con ricotta tonno e peperoncino

Ingredienti per 4 persone

- 4 coste tenere di sedano · 60g di ricotta fresca di capra
- 160 gr. di tonno in scatola · peperoncino



Preparazione: Le barchette di sedano con ricotta, tonno e peperoncino sono un antipasto semplice e velocissimo da preparare ma di sicuro effetto grazie all'abbinamento di due saporitissimi ingredienti. Per prepararle, innanzitutto pulite le coste di sedano e tagliatele a segmenti lunghi circa 5-6 centimetri. Unite alla ricotta fresca di capra il tonno che avrete spezzettato con l'aiuto di una forchetta e del peperoncino in polvere secondo il vostro gusto. Lavorate per qualche minuto con un cucchiaino fino ad ottenere un composto omogeneo. Distribuite nelle barchette di sedano e accompagnate con fette di pane integrale abbrustolito.



## Centrifugato di sedano zenzero e mela verde

Ingredienti · 2 gambi di sedano · 1 mela verde · 1 kiwi  
· un pezzo di radice di zenzero · 1 arancia

Preparazione: può risultare difficile stabilire dosi e quantità di frutta o verdura da utilizzare in un centrifugato. In questo caso vi diamo le dosi per preparare un bicchiere grande, in ogni caso potrete aggiungere in centrifuga i frutti e le verdure man mano che se ne voglia aumentare la quantità. Cosa fondamentale, bisogna privare la frutta dei semi e pulire per bene il sedano. Eliminate le foglie del sedano. Private la mela della porzione centrale più dura e contenente i semi, lavate la radice di zenzero. Sbucciate il kiwi e l'arancia. Ora tagliate tutto in pezzetti abbastanza piccoli. Mettete in uso la centrifuga e iniziate ad aggiungervi nell'ordine che preferiamo la frutta e la verdura estraendone il succo. Mettete in frigorifero per una mezzora prima di gustare.

# L'AMARENA DELLA CONCORDIA

Walter Piscopiello  
Titolare del "Globe Café"



## Storia e origini

Si narra che il nome del liquore di ciliegie Ratafià prenda origine proprio dalla frase "pax rata fiat" (l'accordo di pace è fatto) che veniva usata spesso verso metà dell'ottocento quando concordavano una resa militare, un accordo per far giungere a termine una guerra o semplicemente dopo aver stipulato un contratto per l'acquisto di una proprietà, in quest'ultimo caso alla fine della chiusura dell'atto notarile determinato dalle firme, si usava dire: "ut rata fiat", che tradotto dal latino significa appunto... "sia ratificato l'atto stesso", e si brindava con il liquore.

I luoghi di produzione di questa bevanda sono: Italia, Svizzera, Francia e Spagna (Catalugna). In Italia le regioni dove c'è più tradizione di Ratafià sono Marche, Molise e Abruzzo... ma anche nel basso Lazio e in Piemonte.

Gli ingredienti principali sono le amarene e, in proporzioni variabili, vino rosso (solitamente il Montepulciano d'Abruzzo), zucchero e alcool. In Piemonte già nel 1600 il Ratafià veniva prodotto nel monastero di Santa Maria della Sala. Successivamente la lavorazione divenne caratteristica di



alcune famiglie del paese, che dal 1880 è sede di una storica fabbrica. È stato uno dei liquori più usati tra il Settecento e l'Ottocento.

### **Produzione**

In Abruzzo e Molise, il Ratafià è molto diffuso, è tradizionalmente prodotto unendo in proporzioni variabili, secondo la ricetta locale, amarene mature intere o snocciolate e zucchero, ponendoli poi dentro recipienti di vetro esposti al sole per circa 30 giorni, al fine di favorire la fermentazione, al prodotto così ottenuto si aggiunge poi il vino rosso, lasciando infine macerare e agitando periodicamente il tutto per almeno altri 30 giorni, in alcuni casi anche 5/6 mesi. Il prodotto viene poi filtrato e imbottigliato. A volte dopo la filtrazione si aggiunge dell'alcool per aumentarne la gradazione. In Ciociaria (Lazio), vicino agli Appennini, e quindi all'Abruzzo, cambia un pochino la ricetta, viene aggiunta anche qualche goccia di caffè insieme alle spezie, cannella e vaniglia.



Il liquore è dolce e piacevole, con una gradazione alcolica variabile secondo la tecnica di produzione: dai 14% vol. ai 22% vol. con l'aggiunta di alcool. Il suo colore è rosso più o meno intenso e ha il profumo caratteristico di amarene e frutti di bosco. È meglio consumarlo giovane, per apprezzarne la maggiore freschezza degli aromi. La preparazione e l'uso del Ratafià rientrano nella secolare tradizione contadina tramandata di generazione in generazione. Il Ratafià è un liquore solitamente dolce dalla consistenza sciroposa che conquista chiunque l'assaggi e si abbina bene con biscotti secchi, ma anche con dolci a base di cacao. Molte sono le ricette per fare in casa il famoso liquore, eccone una.

### **La ricetta del Ratafià**

Ingredienti: 600 grammi di amarene, 1 litro di alcool rettificato per liquori a 95°, 1 chilo di zucchero e tre litri di Montepulciano d'Abruzzo. Preparazione: innanzitutto si lasciano macerare le amarene denocciolate nell'alcool per almeno 15 giorni. Passato questo tempo mettere a bollire il vino con lo zucchero e una volta raffreddato unire all'alcool di amarene precedentemente filtrato. Imbottigliare e lasciare riposare per almeno tre mesi.

### **Marenello di Serle**

Interessante scoprire che sui monti di Serle in provincia di Brescia tra la città è il Lago di Garda c'è un'enclave lombarda che produce Ratafià, denominato il Marenello di Serle, un delizioso liquore, valida alternativa agli ormai abusati limoncelli e liquori alla liquirizia, che affonda le proprie origini, secondo una leggenda, addirittura nel Medioevo. La Pro Loco di Serle con passione e minuzia, ne ha riportato in uso la ricetta e tutti, oggi, possiamo degustare questa specialità.



Nel passato si sa, il tempo era scandito dalla ciclicità della natura. Tra i riti legati all'agricoltura più importanti per l'economia di Serle, vi era la raccolta delle amarene, faticosa, snervante ma fondamentale per il sostentamento delle famiglie. Persino le rinomate amarene sciroppate Fabbri avevano origine qui e riportavano, infatti, la denominazione d'origine: Amarene del Tesio di Serle. Gran parte del raccolto se ne andava così, però le famiglie più abbienti, ne trattenevano una parte per produrre una bevanda alcolica a base di zucchero e amarene. Da questa abitudine è nato il Marenello, recuperato nella sua formula originaria dalla Pro Loco di Serle insieme alla Commissione Turismo e Commercio.

Un prodotto particolarmente piacevole e non troppo forte, che i ristoratori della zona hanno proposto alla loro clientela con successo e grandi soddisfazioni.

### **Conclusioni**

Nella nostra penisola le eccellenze sono tante, stavolta ho parlato di un prodotto piacevolissimo ma poco conosciuto, dolce, aromatico, a volte speziato, sempre suadente, una spremuta alcolica di amarene. A fine pasto (con moderazione) un buon bicchierino di Ratafià vi lascerà il palato felice e la mente serena...Salute..!

NUOVA  
ENOFICE